

ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด
ของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน

ประเมษฐ์ นาวินธรรม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
สิงหาคม 2560
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ประเมษฐ์ นาวิธรรม ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

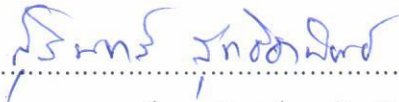
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(พันตำรวจโท ดร.พงษ์ธร ชัญญุศิริ)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ ๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2560

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ที่ปรึกษาหลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ทางผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณา ที่อาจารย์หลาย ๆ ท่าน ช่วยให้การปรึกษาพร้อมทั้งแนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม และแก้ไขในข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในงานวิจัย ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน รวมถึงกำลังใจและความเอาใจใส่ที่มีให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งถึงความกรุณาที่ท่านอาจารย์ทั้งสองมอบให้มาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ พ.ต.ท. ดร.พงษ์ธร วัฒนศิริ ประธานการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำกับผู้วิจัย เพื่อหาข้อแก้ไขและข้อบกพร่องที่มีของวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ แพทย์หญิงวัลลดา ปุณศรีกรวิวัฒน์ รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาปรับปรุงเครื่องมือให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการช่วยตรวจสอบสถิติพร้อมทั้งให้คำปรึกษา และช่วยแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติจนเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณนางเอก วุฒิไกร บันดี ผู้อำนวยการ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3, น.ต.สำโรง ชูเลิศ, พ.จ.อ.เกษม นิลสุ และครูฝึกในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง

ขอบคุณพี่น้องจิตวิทยาการศึกษาทุก ๆ คน ที่คอยเป็นกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในช่วงระหว่างการเรียนการสอน รวมถึงช่วงเวลาในการทำวิจัยตลอดจนเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านอริยะ นาวันธรรม และ นายครรชิต ประทุมราช ที่เป็นแบบอย่างในด้านการดำเนินชีวิต อย่างไรให้ประสบความสำเร็จ จากความมุ่งมั่นตั้งใจ เป็นกำลังใจ ช่วยสร้างแรงผลักดัน และคอยชี้แนะตลอดมาจนถึงทุกวันนี้

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสรวงศ์และคุณแม่ฉวีวาศา ครอบครัว
นาวินธรรมและครอบครัวประทุมราช ที่มอบโอกาสให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนสร้าง
แรงผลักดันและกำลังใจ ให้ฝ่าฟันกับอุปสรรคที่มีผ่านเข้ามาในชีวิต จนสามารถทำวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้จนสำเร็จ และประสบความสำเร็จทางการศึกษาได้ดังที่หวังและตั้งใจไว้

สุดท้ายนี้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นความภาคภูมิใจและความกตัญญูต่อ
บุพการี คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ทั้งที่เอ่ยนามและไม่เอ่ยนาม
ที่ร่วมผลักดันให้ข้าพเจ้าเป็นผู้สำเร็จการศึกษาและประสบความสำเร็จในวันนี้

ปรเมษฐ์ นาวินธรรม

56920564: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง/ ความเครียด/ ผู้ติดสารเสพติด

ประเภทแอมเฟตามีน

ปรเมษฐ์ นาวิธรรม: ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด
ของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน (THE EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY
ON STRESS OF AMPHETAMINE ADDICTION) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์:

สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์, กศ.ด., เพ็ญนภา กุลนภาดล, กศ.ด. 164 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อ
ความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ติดสารเสพติด
ประเภทแอมเฟตามีนที่เข้ารับการรักษาที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ที่มีคะแนน
ความเครียดจากการทำแบบวัดความเครียดสวนปรุงอยู่ในระดับมากขึ้นไป จำนวน 20 คน
ใช้การจับคู่คะแนนเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน
และทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ
แบบวัดความเครียดสวนปรุง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง แบ่งระยะเวลา
การทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล
ทำการวิเคราะห์โดยใช้ แบบแผนการวิจัยแบบ 2 องค์ประกอบ และวัดซ้ำ 1 องค์ประกอบ

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ติดสารเสพติดกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดแตกต่าง
จากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และผู้ติดสารเสพติดกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่า
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

56920564: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY, M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: COUNSELING THE REALITY THERAPY GROUPS/ STRESS/ AMPHETAMINE ADDICTS

PORLAMATE NAVINTHUM: THE EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY ON STRESS OF AMPHETAMINE ADDICTION. ADVISORY COMMITTEE: SURIN SUTHITHATIP, Ed.D., PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. 164 P. 2017.

This experimental research aimed to study the effects of counseling the Group Reality Therapy on Stress of Amphetamine Addiction, sample groups were people who are addicted to Amphetamine and have been treated at Wiwatpollamuang Navi 3 School which got stressed high level scores from Suanprung stress level testing, quantity 20 addicts. This study used matched pair scores to assign samples into 2 groups experiment group and controlled group. Instruments were Suanprung stress level testing and Counseling the Reality Therapy group Program. The examination to collect data were done in 3 periods; pre-testing, post-testing, and follow up. The data was analyzed by Repeated measures analyzed of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable.

The results of the tests found that there were interactions between testing methods and sessions significantly at statistics level of .05. The experimental and control group got stress level scores after addicts post-test and follow up session significantly difference at statistics of .05 level. Comparing with in group the addicts in testing group got strain level scores in post-testing session and follow up session were lower than pre-testing with statistically significance of .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	10
การปรึกษาแบบเผชิญความจริง	19
การปรึกษาแบบกลุ่ม.....	28
การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง.....	44
โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3	47
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	55
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
การดำเนินการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ระยะเวลาในการทดลอง	61
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	62
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	71
สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ.....	79
บรรณานุกรม	80
ภาคผนวก	86
ภาคผนวก ก	87
ภาคผนวก ข	118
ภาคผนวก ค	121
ภาคผนวก ง.....	149
ภาคผนวก จ	155
ภาคผนวก ฉ.....	162
ประวัติย่อของผู้วิจัย	164

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง	59
2	ระยะเวลาการทดลอง.....	61
3	ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับ การบำบัด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	63
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลง ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง	66
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	68
6	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง	69
7	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับ การบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเปรียบเทียบ ความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ แบบ Newman-Keuls method.....	70

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	6
2	64
3	67

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยนั้นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันส่งผลกระทบมากมาย และเป็นภัยใกล้ตัวที่สุด สามารถแทรกแซงเข้ามาถึงตัวเราได้ง่าย หลากหลายช่องทาง ทั้งนี้หน่วยงานของรัฐได้วางระบบการจัดการ ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวป้องกัน และรองรับผลที่จะเกิด รวมถึงคาดคะเนความเป็นไปได้ในอนาคต เพื่อที่จะลดปัญหาสุขภาพจิตให้หมดไปจากประเทศไทยโดยสิ้น จากการที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูล ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต ปี พ.ศ. 2559 ที่ผสมผสานภายในกรอบแผนปฏิบัติการ ปี พ.ศ. 2559 มี 8 ยุทธศาสตร์ ตามกรอบแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต พ.ศ. 2558-2562 ยุทธศาสตร์การป้องกันกลุ่มผู้มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาผู้ติดยาเสพติด ยุทธศาสตร์การสร้างและพัฒนาระบบรองรับการคืนคนดีให้สังคม ยุทธศาสตร์การควบคุมตัวยาและผู้ค้ายาเสพติด ยุทธศาสตร์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ยุทธศาสตร์สร้างสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมภาคประชาชน ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการอย่างบูรณาการ(ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ, 2558) และถ้าหากพูดถึงในส่วนของปัญหาสุขภาพจิต หลากหลายหน่วยงานยังคงหาวิธีป้องกันและแก้ไข รวมถึงการบำบัดยาเสพติด ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาผู้ติดยาเสพติด การคืนคนดีให้สังคม และในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด ถือว่าผู้ติดยาเสพติด ควรที่จะได้รับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 เป็นการดำเนินการบำบัดอาการติดยาเสพติดและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดยาเสพติด เพื่อให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งแบ่งออกเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด แบบไม่ควบคุมตัว

ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 กรมคุมประพฤติดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับรักษา จำนวน 66721 ราย จากเป้าหมาย 77500 ราย โดยแบ่งออกเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด แบบควบคุมตัว จำนวน 17338 ราย และคิดเป็นร้อยละ 26.16 และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบไม่ควบคุมตัว จำนวน 48933 ราย คิดเป็นร้อยละ 73.84 ซึ่งมีผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เป็นที่พอใจ จำนวน 67180 ราย (กรมควบคุม, 2559 ข) ซึ่งสาเหตุที่ทำให้คนตกอยู่ในอำนาจของยาเสพติดนั้น จากการศึกษาของวงการแพทย์ วงการการศึกษา หน่วยงานต่าง ๆ

ต่างก็หาข้อสรุปเกี่ยวกับสาเหตุของการติดเชื้อ ซึ่งมีความเป็นไปได้ในส่วนของการติดเชื้อเสฟติด เพราะฤทธิ์ของยาเสฟติดซึ่งทำให้ผู้เสฟยาเสฟติดนั้น ไม่สามารถที่จะหลุดออกจากวงจรของยาเสฟติดได้ เป็นเพราะฤทธิ์ของยา ที่สะสมอยู่ภายในร่างกายของผู้เสฟเป็นจำนวนมาก และมากขึ้นตามระยะเวลาของแต่ละบุคคล อีกทั้งสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหา จากการที่ได้สัมผัสและคุ้นเคยด้วยการอยู่ใกล้ชิดกับยาเสฟติดเป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการหวั่นไหวและตกเป็นทาสของยาเสฟติด รวมไปถึงเพื่อนฝูง การอยู่ร่วมกัน และมีหนึ่งในนั้นเสฟยาเสฟติด ด้วยความใกล้ชิดสนิทสนมก็สามารถเกิดการชักจูงกันไปในทางที่ไม่ดี จนกระทั่งเกิดการลองเสฟและติดเชื้อเสฟติด ในที่สุด การอยากกรู้อยากลองนั้น เป็นสิ่งที่โดยส่วนใหญ่แล้วคนเรามากจะไม่สามารถที่จะเอาชนะความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดปัญหาอะไรก็ตามขึ้นมาในชีวิต และไม่สามารถที่จะหาทางออกได้ ก็สามารถตกเป็นเหยื่อของยาเสฟติดได้เป็นอย่างดี (สันติ จัยสิน, 2544)

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงให้ความสนใจ ที่จะเข้าไปดูถึงการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้เสฟยาเสฟติด ในสถานบำบัดที่ใกล้ชิดและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยสามารถเข้าไปศึกษาข้อมูล เพื่อช่วยหาวิธีการทางสาขาจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาเสฟติด ผู้วิจัยได้ศึกษานำร่อง (Pilot) โดยทำการศึกษาข้อมูลในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม-15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2558 (ภาคผนวก ง) โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสพูดคุยกับกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดยาเสฟติด ซึ่งส่วนใหญ่คือผู้เสฟยาเสฟติดประเภทแอมเฟตามีนหรือยาบ้า จากการที่ผู้วิจัยได้สอบถามข้อมูลต่าง ๆ เป็นคำถามปลายเปิดและสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความเป็นมาในการใช้ชีวิตของแต่ละคน จนกระทั่งประสบปัญหาต่าง ๆ และได้ก้าวเข้ามาถึงจุดที่ต้องเข้ารับการบำบัดยาเสฟติด ณ ที่โรงเรียนบำบัดยาเสฟติด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 นี้ พบว่า กลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดยาเสฟติดมีความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการบำบัดรักษาในด้านต่าง ๆ เช่น สภาพจิตใจ อันส่งผลมาจากสิ่งต่าง ๆ เช่น ต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ สังคมใหม่ ๆ และห่างไกลจากครอบครัวของตนเอง อีกทั้งมีความเครียดจากภายนอก ด้านหน้าที่การงานที่ต้องเสียไป มีความกลัวที่จะสูญเสียคนรัก การที่ต้องถูกบังคับเข้าสู่กระบวนการ การบำบัดยาเสฟติด ณ ที่นี้ เป็นระยะเวลา 4 เดือนเต็ม นับจากวันที่เข้ามา และในสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุก ๆ คนนั้น คือ ผู้บำบัดต้องเผชิญกับความเครียดที่ต้องเข้ารับการบำบัดยาเสฟติด ที่ โรงเรียนบำบัดยาเสฟติดวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 เช่น 1) การไม่คุ้นเคยกับสภาพความเป็นอยู่ 2) การต้องถูกฝึกวินัยบำบัด 3) สุขภาพร่างกายของตนเอง 4) สุขอนามัย 5) โภชนาการ 6) เป็นห่วงครอบครัว คนรัก 7) หน้าที่การงานที่สูญเสียไป สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้เข้ารับการบำบัดโดยตรง และต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบกับความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดอาการความเครียดตามมา และเมื่อต้องเผชิญกับภัยคุกคามต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบกับความสมดุลทางร่างกาย

และจิตใจ เป็นความแปรปรวนต่อระบบความสมดุล ส่งผลต่อพฤติกรรม อาจนำไปสู่ความเครียด และอาการเจ็บป่วยได้ ซึ่งความเครียดนั้นเป็นประสบการณ์ของร่างกาย (Psychological response) และประสบการณ์ทางจิตวิทยา (Psychological experiences) โดยที่ ความเครียดทางกาย (Physical stress) เป็นความเครียดที่เกิดมาจากสภาพทางร่างกาย เช่น การประสบอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย เป็นต้น และความเครียดทางจิตวิทยา (Psychological stress) เป็นความเครียดที่เกี่ยวกับปัญหาหรืออารมณ์ ที่มีต่อร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปเกี่ยวกับความเชื่อ ครอบครัว หน้าที่การงาน เป็นต้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ ความกดดัน ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล (ระพีพันธ์ นายวิมล, 2559, หน้า 43)

ผู้วิจัยนั้นสนใจศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น ของผู้ติดยาเสพติดที่จัดอยู่ในกลุ่มของผู้เสพยาบ้าหรือแอมเฟตามีน ที่ต้องเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 โดยทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย มีกระบวนการแบบแผน ด้านการแก้ปัญหาในปัจจุบันที่เกิดขึ้น โดยรู้จักที่จะคิด พิจารณาแก้ไขปัญหามาจากความเป็นจริง ป้องกันไม่ให้อิทธิพลนั้นล่องลอย โดยการสนับสนุนให้รู้จัก วางแผนการในอนาคตให้กับผู้ที่เข้ารับการบำบัด เพื่อสร้างความมุ่งมั่นที่จะดำเนินต่อไปตามสิ่งที่ตนเองได้วางไว้ รวมถึงการสร้างวุฒิภาวะ ให้ผู้เข้ารับการปรึกษาตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นใคร ต้องการอะไรในชีวิต มองตนเองให้มีคุณค่า (วัชร ทรัพย์มี, 2556) ในธรรมชาติของมนุษย์นั้น มนุษย์มีความต้องการทางด้านจิตใจ ความต้องการด้านเอกลักษณ์ ซึ่งมุ่งเน้นไปทางทักษะการแก้ปัญหา และทักษะในการใช้ความคิดวิพากษ์วิจารณ์ เพื่อที่จะสามารถตัดสินใจใหม่ หรือตัดสินใจ ซึ่งแตกต่างไปจากเดิมได้ เพื่อที่จะหาทางออกให้กับตนเอง ที่จะช่วยให้เกิดความพึงพอใจได้ดีกว่าเดิม ทั้งทางด้านความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ก็ขึ้นอยู่กับ ความสามารถของแต่ละบุคคล โดยแยกเอกลักษณ์ ของธรรมชาติของมนุษย์ ออกเป็นสองลักษณะ เอกลักษณ์ที่แสดงถึงความสำเร็จ (Success identity) บุคคลประเภทนี้จะมองว่าตนเองมีความสามารถ และมีคุณค่า สามารถแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี และ เอกลักษณ์ที่แสดงถึงความล้มเหลว (A failure identity) บุคคลประเภทนี้จะมองตนเอง ว่าไร้ความสามารถ และไม่มีพลังในการจะกระทำการต่าง ๆ ได้สำเร็จ โดยขึ้นอยู่กับ ความสามารถของการจัดการตนเอง แต่ละบุคคล (คมเพชร นัตรสกุลกุล, 2547, หน้า 126-127) ผู้วิจัย จึงมีความคาดหวังว่าหากสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง เข้าไปชี้นำ ความคิด ในมุมมองต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ให้เกิดการยอมรับในสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อลดความสับสนภายในใจ และทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ได้รู้จักที่จะคิดและตัดสินใจ วางแผนการดำเนินชีวิตในสถานบำบัดยาเสพติดในทางที่ดีและเหมาะสม เพื่อที่จะสามารถเปิดรับ กระบวนการบำบัดได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจในการสร้างโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่ม

โดยยึดทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality theory group counseling) เพื่อนำรูปแบบของโปรแกรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้ติดยาเสพติด เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ในสถานที่บำบัดยาเสพติด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือและร่วมสร้างประสิทธิภาพในการกระบวนการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อเป็นประโยชน์กับผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถลดความเครียดของผู้ติดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีน

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง
2. ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง
3. ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันในระยะติดตามผล
4. ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง
5. ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อให้แก่นักเรียน โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ได้นำแนวทางที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มาใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิด และความกังวลใจของตนเอง เพื่อให้สามารถเผชิญกับสภาวะจิตใจของตนเองที่เกิดขึ้น ในช่วงเวลาที่ต้องบำบัดยาเสพติด การยอมรับและปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อให้สามารถเข้าสู่กระบวนการบำบัด ได้อย่างเต็มที่และไม่มี

ความเครียดเกิดขึ้น เพื่อให้การบำบัดที่ตนเองนั้น ได้รับโอกาส ส่งผลกลับมาสู่ตนเองได้อย่างดีที่สุด อีกทั้งเพื่อเป็นแนวทางอื่น ๆ และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการบำบัดยาเสพติด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ได้นำไปปรับใช้ต่อหน่วยงานในภาคหน้า

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 เป็นผู้ที่ยอมรับการบำบัดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนครั้งแรกที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

1.2 เพศชาย อายุ 18-25 ปี

1.3 มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 และมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนทำแบบวัดความเครียดสวนปรุงของกรมสุขภาพจิต เพื่อคัดกรองผู้ที่มีความเครียดในระดับมาก ถึง มากที่สุด จากจำนวน 34 คน

2.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 20 คนจากคะแนนสูงสุด ลงมาตามลำดับ

2.3 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับคู่คะแนน (Matched pair) จากมากที่สุดถึงน้อยที่สุด ตามลำดับ คือกลุ่ม ทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เพื่อให้ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.4 ทำการสุ่มอย่างง่าย (Random assignment) เพื่อคัดเลือกว่ากลุ่มใดคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.5 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

3.1.1 วิธีการศึกษา แบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

3.1.1.2 การได้รับกระบวนการบำบัดตามวิธีแบบปกติ

3.1.2 ระยะเวลาการทดลอง

3.1.2.1 ก่อนการทดลอง

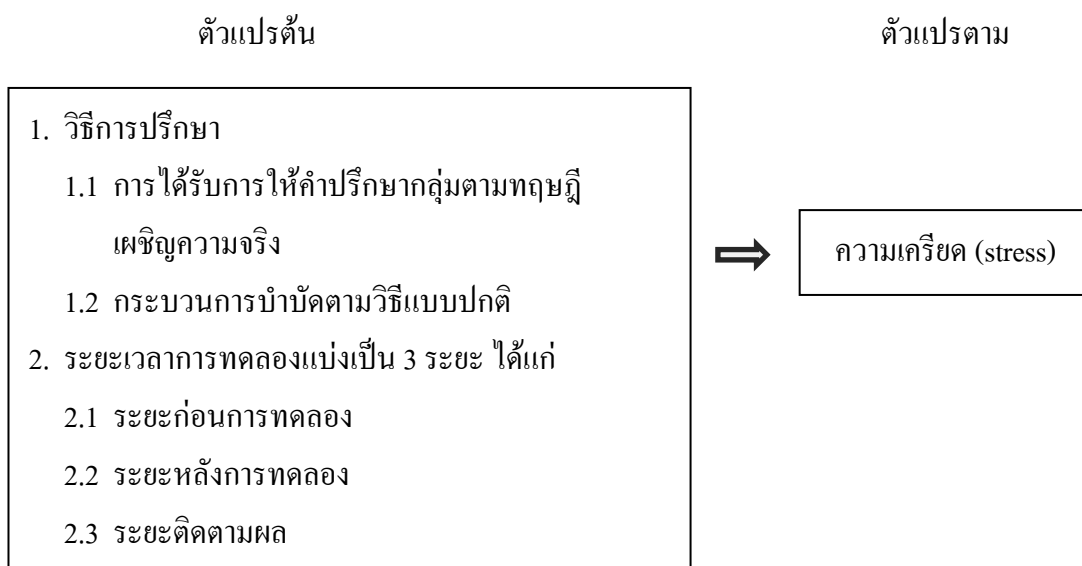
3.1.2.2 หลังการทดลอง

3.1.2.3 ติดตามผลการทดลอง 2 สัปดาห์

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของผู้ติดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีน ที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 โดยอาศัยแนวคิดของนักวิชาการหลายท่านตลอดจนผู้วิจัยสังเคราะห์มาศึกษา ดังกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง สภาวะการณั้กดดันของร่างกายที่แสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ จะแสดงอาการทางกาย โดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกริยาเหล่านี้เรียกรวมว่าเป็นปฏิกริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี ” ซึ่งเป็นปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรง

2. แบบวัดความเครียดสวนปรุง หมายถึง แบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียดที่มีความจำเป็นเหมาะสมสำหรับ คนไทย ในส่วนของกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งจริง ๆ แล้วเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับมือกับความเครียดและอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้

3. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม ในการเสริมสร้างกำลังใจในการเรียนรู้ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้าความเป็นจริง ในการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 โดยใช้วิธีการปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะเข้าใจและทราบถึงจุดมุ่งหมายที่ถูกต้อง ของกระบวนการการบำบัดยาเสพติด เพื่อให้ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้จริง อันนำไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้องร่วมกัน

4. กระบวนการบำบัดตามวิธีแบบปกติ หมายถึง กระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามหลักสูตร 120 วัน ของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือการฟื้นฟูด้าน ร่างกาย ด้วยการฝึกระเบียบวินัยแบบเดียวกับการฝึกทหาร เพื่อให้นักเรียนมีระเบียบวินัยมีความอดทนอดกลั้น ความเสียสละ และความสามัคคีในหมู่คณะ การฟื้นฟูด้านจิตใจ เพื่อให้ นักเรียน ได้สวดมนต์ ฝึกจิตใจให้สงบด้วยการปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ เรียนรู้การดำเนินชีวิตด้วยหลักพุทธศาสนา และร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพุทธศาสนา การฟื้นฟูด้านสังคม โดยให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปรับตัวและเตรียมพร้อมที่จะกลับไปสู่สังคมภายนอก และใช้ชีวิตเข้าสู่สังคมได้อย่างเหมาะสม การฟื้นฟูด้านการศึกษาและอาชีพ ให้ความรู้ด้านการเรียนเพื่อปลูกฝังให้เกิดความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ จากนั้นทำการฝึกวิชาชีพต่าง ๆ สำหรับนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพและสร้างรายได้ ภายหลังจากการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแล้ว

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มที่ได้รับกระบวนการแบบปกติ ตามการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามหลักสูตร 120 วัน ของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

6. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มที่ได้รับกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

7. โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 หมายถึง สถานบำบัดยาเสพติด ตามพระราชบัญญัติ
ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ผู้ที่ติดยาเสพติดจะต้องเข้ารับการบำบัดที่สถานที่
เพื่อการฟื้นฟู ในภาคส่วนของกองทัพเรือ ที่ใช้ชื่อว่า โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียด
 - 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. การศึกษาแบบเผชิญความจริง
 - 2.1 ความเป็นมาของทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.2 หลักการและแนวคิดการศึกษาระบบเผชิญความจริง
 - 2.3 กระบวนการศึกษาระบบเผชิญความจริง
 - 2.4 จุดมุ่งหมายของการศึกษาระบบเผชิญความจริง
3. การศึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการให้การศึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.2 ความเป็นมาของการศึกษากลุ่ม
 - 3.3 จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการให้ศึกษากลุ่ม
 - 3.4 ขนาดของกลุ่มการให้การศึกษา
 - 3.5 ทักษะพื้นฐานของผู้นำกลุ่มให้การศึกษา
 - 3.6 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้ศึกษากลุ่ม
 - 3.7 ขั้นตอนการศึกษา
 - 3.8 ขั้นตอนการศึกษากลุ่ม
4. การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.1 ความหมายของการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
5. โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3
 - 5.1 ประวัติโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3
 - 5.2 หลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
 - 5.3 กระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นจาก ชีวิตประจำวัน ส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น ความคิด ความรู้สึก ส่งผลให้การใช้ชีวิตในแต่ละวัน ต้องประสบกับปัญหา ทางด้านอารมณ์ และความกดดัน ทางด้านร่างกาย และจิตใจ อันส่งผลเสียต่อตนเอง ผู้วิจัยหลายท่าน ได้ให้ความหมายของความเครียด ดังนี้

ระพีพันธ์ นายวิมล (2545) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาร่างกายนั้นส่งผลต่อการตอบโต้สภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัว ในแต่ละบุคคลในสภาวะการณ์ อย่างเดียวกันร่างกายจะแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ทั้งสภาวะจิตใจและร่างกาย การที่คนเรานั้น มีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงาน มากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ก่อให้เกิดความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคล รู้สึกว่าตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน วิตกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็น ผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่า เป็นสิ่งที่คุกคาม ร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการดึงกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือ ความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ลัดดา เหล็กมัน (2550) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ไม่สมดุลของร่างกายและ จิตใจจน เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ และเกิดการตอบสนองสิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนา และการตอบสนองที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะมีปรากฏออกมาในด้านของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เราสามารถ สังเกตเห็นได้ และสังเกตเห็นไม่ได้ มีผลทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

สุวดี ปุยฝ้าย (2552) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ ถูกกดดันคุกคามหรือบีบคั้น ต่อความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม

นภิสพร มีมงคล (2553) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ สภาวะหรือ เหตุการณ์ใด ๆ ที่มากระตุ้นจนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งภายในและภายนอก เกิดความรู้สึกกดดัน กลัว หรือวิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ ด้านอารมณ์ ความคิด หรือพฤติกรรม

พนารัตน์ กลิ่งสุวรรณชัย (2553) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะร่างกายและจิตใจ ตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละตัวบุคคล ความกดดัน ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ทำให้เกิด การปรับต่อสิ่งคุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาสมดุลของตัวเองไว้

รุจิ คีอินทร์ (2553) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากความกดดัน ทำให้เสียความสมดุลของตนเอง ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เป็นการรักษาสมดุล ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ อันสามารถแสดงออกเป็นอาการต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้มีความรู้สึกไม่สบายใจนั้นลดลง

จิรกุล ครอบสอน (2555) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การคุกคามจากสิ่งเร้า โดยมีการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล หรือเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมซึ่งมีผลต่อความเครียด เป็นความกดดันจากสิ่งเร้าภายนอกและภายในที่มีผลต่อชีวิตประจำวันทำให้มีการเปลี่ยนแปลง เพื่อต่อต้านการคุกคามจากสิ่งเร้า เพื่อให้ความเครียดลดลง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

ภานุมาศ พฤษชาติ (2556) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ความยากลำบากทางจิตใจนั้นคือความเครียดที่ ซึ่งส่งผลทำให้ฮอร์โมนในร่างกายทำงานผิดปกติ มีผลกระทบต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ ในร่างกายให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติ จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบายซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย

ธนา นัด ประทุม (2559) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่ปรากฏขึ้น อันเกิดจากร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระทบจากภายนอกและภายในร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายจิตใจและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

Lazarus and Folkman (1984, p. 21) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลนั้นจะเป็นผู้ประเมินว่า ความสัมพันธ์นั้นมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่ ด้วยการประเมินด้วยสติปัญญา

Girdana (1993, p. 7) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ร่างกายที่ต่อต้าน นั่นคือจิตสรีรวิทยา ร่างกายและจิตใจ ได้รับการกระตุ้นจากสาเหตุในแง่ลบ ที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดสภาวะความเครียดจากการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหา ทางด้าน สังคม อารมณ์ หรือร่างกาย

Selye (1965, p. 97-99) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ลักษณะของปฏิกิริยาการตอบสนองคือกลุ่มของอาการที่ร่างกายนั้นตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อสภาวะร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียด

จากความหมายที่หลายท่านกล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะการกดดันของร่างกายที่แสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ จะแสดงอาการทางกาย โดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกรวมว่าเป็นปฏิกิริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี” ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม

สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียด

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้า ภายนอกและภายในซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจและร่างกายก่อให้เกิดความเครียด มากมาย ดังที่หลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียด ดังนี้

ระพินทร์ ฉายวิมล (2545) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุของความเครียด 2 สาเหตุ คือ 1) สาเหตุจากภายใน (Endogenous stressor) เป็นความเครียดที่สาเหตุเกิดจากตัวบุคคลเอง เช่น ความเครียดที่เกิดจากสภาพร่างกาย โครงสร้างต่าง ๆ รวมถึงปัจจัยโดยรวมภายใน ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเครียดที่เกิดขึ้นให้กับตนเอง ระดับพัฒนาการและการเรียนรู้ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน และความคาดหวัง เป็นต้น 2) สาเหตุจากภายนอก (Exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสังคม อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เป็นปัจจัยส่งผลความเครียดต่อบุคคล ซึ่งสามารถเกิดได้จาก สาเหตุที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและสาเหตุที่เกิดจากสังคมภายนอก

พรวัฒนา ศรีคำภา (2549) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุของความเครียดนั้นมีมากมาย บางอย่างก็มีผลดีกับตัวเราเพราะเป็นตัวกระตุ้นให้เราทำงาน ได้ดีขึ้น แต่บางอย่างก็เป็นผลเสียกับตัวเราเพราะจะทำให้เราขาดสมดุลในการใช้ชีวิต และสิ่งที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เราขาดความสมดุลในการใช้ชีวิต นั่นคือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล เช่น ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทำให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ที่ต่างกัน รวมถึงโครงสร้างบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป
2. สาเหตุจากเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น การขาดรายได้ เป็นผลกระทบที่สามารถส่งผลกระทบต่อความเครียดได้เป็นอย่างมาก ซึ่งรวมถึงภาวะเศรษฐกิจในยุคสมัย
3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relation source) สาเหตุที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนฝูง ซึ่งหากเราได้อยู่ร่วมกับสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็มักจะเกิดปัญหาขึ้นได้ง่าย จากการพูดคุยหรือและเปลี่ยนความคิดเห็น
4. สาเหตุด้านอาชีพการงาน (Occupational source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต

ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2550) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุทั้งร่างกาย และจิตใจที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามต่าง ๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ซึ่งได้แก่ ทางด้านร่างกายนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อสภาวะ จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นสาเหตุทำให้มี

การตอบสนองและแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อปรับตัวสู่สถานะที่ทำให้รู้สึกคลายความกดดันลง จนทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นหรือสู่สภาวะปกติ

ลัดดา เหล็กมัน (2550) ได้กล่าวไว้ว่าความเครียดมีหลายสาเหตุ ซึ่งสามารถแบ่งแยกสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดที่สำคัญ ได้ 2 ประการ คือ สาเหตุภายในตัวบุคคลและสาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล สาเหตุภายในตัวบุคคล ได้แก่ สาเหตุทางร่างกาย สาเหตุทางจิตใจ เช่น ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ความเจ็บป่วยทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพบางประเภท สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ สังคม เช่น การสูญเสียการเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำรงชีวิต ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สภาพแวดล้อมในการทำงาน สภาพสังคมและสัมพันธภาพในสังคม เป็นต้น

วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล (2551) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดจากสาเหตุต่าง ๆ หลายประการ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยภายในร่างกายของบุคคล เช่น ความบกพร่องทางร่างกาย ความอ่อนเพลียเมื่อย่ำรา สภาวะการเจ็บป่วย อีกทั้งบุคลิกส่วนตัวของบุคคล ซึ่งคนนั้นสามารถเกิดความเครียดได้ง่าย หรืออาจมีปัจจัยมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งด้านส่วนตัวหรือการทำงาน เช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ ความบกพร่องในครอบครัว ความไม่สะดวกสบาย การดำรงชีวิต รวมทั้งสภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นต้น

อังศินันท์ อินทรกำแหง (2551) กล่าวว่าสาเหตุความเครียดเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึงอารมณ์ สภาพจิตใจและการแสดงออกทางร่างกายของตนเองที่บ่งบอกได้ว่าเกิดความเครียด อึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรม การปรับตัวของตนเอง อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ คือการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ซึ่งสามารถวัดความเครียดได้ เช่น ความดันโลหิต อัตราการหายใจ การดึงของกล้ามเนื้อ คลื่นสมอง หรืออาการระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ความเครียดวัดจากแบบสอบถามประเมินตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ต่อความรู้สึกของตนเอง วัดจากการสังเกตพฤติกรรมหรืออาการต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออก

ปาริฉัตร พงษ์จำปา (2552) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดจากภาวะของร่างกายและจิตใจ ที่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่คุกคามทั้งภายในและภายนอก แล้วทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลขึ้น หรือแรงกดดันจากภัยคุกคามสวัสดิภาพของคนนั้นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ความผิดหวัง ความไม่สมหวัง ก่อให้เกิดความเครียด

วิทยา ระคาดาษ (2555) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุของความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวล สับสนวิตกกังวล ซึ่งเป็นการคุกคาม ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม

ร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง

คำหล้า ภูมิมณี (2556) กล่าวว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้น ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลกระทบต่อทั้งภายในและภายนอก ก่อให้เกิดความผิดปกติอันส่งผลให้เกิดสภาวะกดดันของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด

ธนาคัด ประทุม (2559) ได้กล่าวไว้ว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายประการ ทั้งที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคล เช่น ทางกายภาพ ทางจิตใจ และเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น บรรยากาศ ในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน เป็นต้น

จากสาเหตุความเครียดสรุปได้ว่า ความเครียดเกิดขึ้นจากทั้งสาเหตุภายใน ซึ่งเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ข้างในจิตใจ และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุภายนอก ซึ่งเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม หน้าที่การงาน ครอบครัว และการดำรงชีวิต สภาวะการเงิน รวมไปถึงมลพิษทางสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดส่งผลต่อความเครียดที่เกิดขึ้นล้วนเป็นสาเหตุที่เกิด

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

รูปแบบของทฤษฎีซึ่งมีการกล่าวถึงรูปแบบการตอบสนองและปฏิสัมพันธ์ อันส่งผลต่อการเกิดความเครียด ดังนี้

จำลอง ดิษยวนิช และพริ้มเพรา ดิษยวนิช (2545) กล่าวว่าไว้ว่าทฤษฎีความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ 1) ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-oriented theories) เกิดจากแนวคิดของ Holmes และ Rahe ในปี ค.ศ. 1967 2) ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response-oriented theories) เกิดจากแนวคิดของ Selye ในปี ค.ศ. 1956 และ ค.ศ. 1993 3) ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (interactional theories) เกิดจากแนวคิดของ Lazarus และ Folkman ในปี ค.ศ. 1984 และ Lazarus ในปี ค.ศ. 1987 และ ค.ศ. 1993

1. ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-oriented theories) ทฤษฎีนี้ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ภายในสิ่งแวดล้อมของบุคคล กล่าวว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้เกิดความตึงเครียดกับร่างกายคนเรา Derogatis และ Coons ได้แบ่งความเครียดออกเป็น

1.1 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและมีช่วงระยะเวลาจำกัด (Acute, time-limited stressors) เช่น การเดินไปตามท้องถนนและเจอสุนัขดุ รอดตรวจเลือด

1.2 ผลต่อเนื่องที่เกิดจากความเครียด (Stressor sequences) เช่น การตกงานหรือการตายของสมาชิกในครอบครัว

1.3 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วง ๆ (Chronic intermittent stressors) เช่น การสอบไล่ของนักศึกษา การผ่าตัด

1.4 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (Chronic stressors) เช่น มีปัญหาการเงิน

2. ทฤษฎีเชิงตอบสนอง (Response-oriented theories) ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาการตอบสนอง (Responses) ต่อสิ่งเร้า (Stimulus) Selye กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง (Non-specific response) ที่มีต่อร่างกายไม่ว่าโดยทางใดก็ตาม เชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา (Physiological stress) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับ การตอบสนอง (Response) ไม่ว่าสิ่งเร้าจะเป็นชนิดใดก็ตาม แต่การตอบสนองนั้นจะเหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกันนั้นคือความแตกต่างของระดับของการตอบสนองซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของความตึงเครียดในการปรับตัว ดังนั้นสิ่งทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ เช่น ความเจ็บป่วยต่างๆ และการสัมผัส ทั้งหมดนี้ต่างก็ก่อให้เกิดปฏิกิริยาการปรับตัวเหมือนกัน Selye พบว่า เมื่อมีความเครียด จะก่อให้เกิดระยะ 3 ระยะ คือ

2.1 ระยะตกใจ (Alarm reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า จะมีการกระตุ้นหรือช่วยยู่ให้ตื่นตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น

2.1.1 ระยะช็อก (Shock phase) ซึ่งเป็นระยะแรกที่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบในทันใด ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้มีอยู่สองแบบ คือ “สู้” (Fight) หรือ “หนี” (Flight) ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท Sympathetic เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง

2.1.2 ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Rebound reaction) เช่น Adrenal cortex จะโตขึ้น และมีการหลั่งของ Corticoid hormones และ Adrenalin หรือ Epinephrine ทำให้การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน จะสัมพันธ์กับสองระยะนี้

2.2 ระยะต้าน (Stage of resistance) หรือระยะปรับตัว (Adaptation stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งทำให้เกิดความเครียด โดยที่สภาพทั่วไปของอาการจะดีขึ้น และค่อย ๆ หายไปตามความพยายามของร่างกาย

2.3 ระยะหมดแรง (Stage of exhaustion) ถ้าสิ่งทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอ ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สาม คือ ระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่ไม่หมดสิ้นไป พอร่างกายโดนความเครียดเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายในที่สุด

3. ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional Theories)

บางที่เรียกว่าทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการเรียนรู้ (Cognitive transactional theory) ของความเครียด Lazarus และ Folkman กล่าวว่า ความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกัน (Interaction) ที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคล (Person) กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม (Environmental stimulus) บุคคลจะมองว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียด จะเกินความสามารถของตนในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อผู้ที่เกิดความเครียดมากน้อยเพียงไร

วชิราภรณ์ ยมรัตน์ (2553) กล่าวว่าไว้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เน้นจิตวิทยา ทฤษฎีความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานและทฤษฎีความเครียดที่มีต่อบุคคล กล่าวถึงความเครียดว่าความเครียดเกิดจากการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีสิ่งมากระตุ้นหรือมีการตอบสนองไม่สมดุลต่อความต้องการ ทำให้ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม การทำงานและสังคม ดังนั้น มนุษย์จึงต้องปรับตัวให้สามารถเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย 3 รูปแบบดังนี้

1.1 รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response-based model) อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีระวิทยา และจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีความเครียดของ Selye ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งจะแสดงออกในรูปของกลุ่มอาการไม่เฉพาะเจาะจงเป็นต้น

1.2 รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-based model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มสถานการณ์ ของสิ่งแวดล้อม ที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองและสิ่งเร้านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้งและสิ่งทีนอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับการเจ็บป่วย ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ถือว่าเป็นความเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

1.3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction model of stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกัน และศึกษาในมิติที่ความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคาม และไม่สามารถจะจัดการจากความเครียดได้ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจ มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนองจากบุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ ได้แก่ Lazarus และคนอื่น ๆ

จากทฤษฎีความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดเกิดขึ้นจากสภาวะอารมณ์ของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ซึ่งเกิดเป็นภัยคุกคามอันส่งผลต่อสภาพจิตใจ และสุขภาพร่างกาย อันส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บจากความเครียด ดังเช่น โรคซึมเศร้า โรคหาวจรแวง อารมณ์แปรปรวนรุนแรง ซึ่งอาจส่งผลเสียไปถึงขั้นเสียชีวิตจากการตัดสินใจชั่ววูบ ของคนที่เกิดสภาวะความเครียด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

มังกร แซ่ตั้ง (2555) งานวิจัยเพื่อศึกษาความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดปานกลาง และใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และกลวิธีเผชิญความเครียดแบบให้ประโยชน์น้อย ปานกลาง แต่ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากนักศึกษายชายและนักศึกษานักศึกษามีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 แบบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นักศึกษาที่เรียนชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีกลวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 แบบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่เรียนคณะแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน และกลวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 แบบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .01 นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 แต่ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบกลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2556) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด กลุ่มตัวอย่างจำนวน 133 คน เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ปีการศึกษา 2555 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 วิธี คือ 1) แบบเฉพาะเจาะจง เพื่อเลือกนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน ที่ฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า และ โรงพยาบาลกลาง เข้าร่วมในการสนทนากลุ่ม 2) แบบสุ่มอย่างง่าย ได้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน และนักศึกษา

พยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 63 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม และตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล การฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตาม เนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .948, .924 และ .759 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สถิติ และการวิเคราะห์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิจัยปรากฏผล ดังนี้ 1) ผลการฝึกปฏิบัติการพยาบาล มารดา ทารกและการผดุงครรภ์ โดยรวมทั้งนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับดี โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 พบว่า ประเด็นด้านพฤติกรรมการสอนของอาจารย์นิเทศ/ พยาบาลที่เลี้ยง มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับดีมาก สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 พบว่า ประเด็นด้านพฤติกรรมการสอนของอาจารย์นิเทศ/พยาบาลที่เลี้ยง มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.27 อยู่ในระดับดี 2) ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับเครียดปานกลาง และวิธีการจัดการความเครียด ขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดโดยรวมอยู่ในระดับมาก 3. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวก ระดับปานกลางกับวิธีการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .462$) แต่ด้านสัมพันธ์กับอาจารย์ สถานที่ฝึกปฏิบัติงาน /สภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางลบ ระดับต่ำกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.263$ และ $-.235$ ตามลำดับ) สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด

Teresa Maria Dos Santos (2016) ผลในเชิงบวกของโปรแกรมการลดความเครียดจากการทำสมาธิในผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์บราซิล การทดลองเหล่านี้เพื่อวัตถุประสงค์ในการประเมิน ความเครียด (SRP) ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยมีผู้เข้าร่วม 13 คน ทั้งผู้เชี่ยวชาญและพยาบาล ช่างเทคนิคและผู้ช่วยพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาล ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณผลการลด ความสำคัญ ($p < 0.05$) ระหว่างก่อนและหลังการแทรกแซงด้วยความเครียด ซึมเศร้าและวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่าไม่มีความแตกต่าง โดย Perceived stress scale (PSS), Maslach Burnout Inventory (MBI), Beck depression inventory (BDI), State-trait anxiety inventory (STAI), Satisfaction with life scale (SWLS), Self-compassion scale (SCS), WHOQOL-BREF Quality of life assessment, and work stress scale (WSS) เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพถูกเก็บรวบรวมผ่านการสัมภาษณ์ ร่วม 6 สัปดาห์

ทั้งนี้ WHOQOL-BREF มีความชัดเจนเพิ่มขึ้น ($p < .05$) มีการรับรู้และการใส่ใจมากขึ้นของ การกระทำและทัศนคติ โดยสรุปว่าโปรแกรมมีผลต่อเชิงบวกของ SRP ในกิจกรรมของพยาบาล Anyan (2016) ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นบางครั้งสามารถใกล้เคียงความสัมพันธ์ ระหว่างความเครียดและความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ผลกระทบของความเครียด มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความยืดหยุ่นและความสัมพันธ์เชิงบวกที่มีอาการความวิตกกังวลและ ภาวะซึมเศร้า จากการสำรวจ วัยรุ่นอายุ 13-17 ปี ($M = 15.25, SD = 1.52$) ซึ่งประกอบด้วยเด็กผู้หญิง 290 คน และผู้ชาย 237 คน วัดความยืดหยุ่นหรือความผ่อนคลาย ด้วย แบบวัดของ Spielberger ด้านความวิตกกังวล อารมณ์ และความรู้สึก เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ แสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นในขณะที่ลดความเครียด สามารถช่วยปรับปรุงสุขภาพจิตในประชากรทั่วไปวัยรุ่นได้

การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ความเป็นมาของทฤษฎีเผชิญความจริง

เมื่อก้าวถึงความ เป็นมาของทฤษฎีทฤษฎีเผชิญความจริง จากผู้ริเริ่มก่อตั้ง รวมถึง รายละเอียดโดยย่อ เพื่อแสดงถึงความเป็นมา จนกลายเป็นทฤษฎีเผชิญความจริงที่ใช้ในการให้ การปรึกษา จนมาถึงปัจจุบัน ดังนี้

วัลย์ลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) กล่าวว่า William Glasser จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ผู้ริเริ่ม การให้การปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริง (Reality therapy) เกิดเมื่อ ค.ศ. 1925 ที่เมือง Cleveland รัฐ Ohio ชีวิตในวัยเด็กของ Glasser เป็นชีวิตที่ค่อนข้างราบเรียบ และเป็นเด็กที่จัดอยู่ใน ประเภทเด็กเรียบร้อย Glasser สำเร็จปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี สำเร็จปริญญาโททางจิตวิทยา คลินิก ต่อมาได้เข้าศึกษาต่อทางการแพทย์จนสำเร็จจาก Western Reserve University เมื่อ Glasser สำเร็จแพทย์แล้ว จึงได้ย้ายครอบครัวมาพำนักใน California โดยเริ่มฝึกงานเป็นจิตแพทย์ที่ UCLA (University of California at Los Angeles) จนกระทั่งมีชื่อเสียง และได้ก่อตั้งทฤษฎีการให้ บริการ การปรึกษามบำบัดแบบเน้นความจริง ที่เรียกว่า Reality therapy

วัชรวิ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า William Galsser จิตแพทย์ชาวอเมริกันริเริ่มวิธีให้บริการ ปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality approach to counseling) กลาสเซอร์เกิด เมื่อ ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี และได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต เขามีประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ซึ่งขณะนั้น นิยมใช้วิธีการทางจิตวิทยาวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ กลาสเซอร์พิจารณาว่า วิธีการแบบ ดังเดิมที่นิยมใช้รักษาคคนไข้กันอยู่ยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษา แบบใหม่ขึ้น ในปี ค.ศ. 1957 กลาสเซอร์ รับตำแหน่งหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันยูวาฮาเยากร

ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือเยาวชนเหล่านั้นด้วยวิธีการของตัวเอง โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้นของเด็ก ถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญา แต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษ ผลปรากฏว่าวิธีนี้ได้ผลดี ใน ค.ศ. 1960 กลาสเซอร์ได้พิมพ์ตำราเล่มแรกออกเผยแพร่ คือ ตำราเรื่อง “Mental health or mental illness” และใน ค.ศ. 1965 เข้าได้พิมพ์ตำราอีกเล่มคือ “Reality therapy: A new approach psychiatry” ในปีเดียวกันนี้กลาสเซอร์ได้จัดตั้งสถาบันบำบัดแบบเผชิญความจริง (Institute of reality therapy) ขึ้นสรุปได้ว่า ความเป็นมาของทฤษฎีของการปรึกษาจากผู้ริเริ่มก่อตั้ง William Glasser จิตแพทย์ชาวอเมริกัน เป็นจิตแพทย์ที่ UCLA (University of California at Los Angeles) จนกระทั่งมีชื่อเสียง และได้ก่อตั้งทฤษฎีการให้บริการการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่เรียกว่า Reality therapy ที่ใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน

หลักการและแนวคิดของการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

เมื่อกกล่าวถึงแนวคิดของกระบวนการปรึกษา มีการสร้างข้อกำหนดและวางแผนในรูปแบบของการปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อันส่งผลให้เกิดประโยชน์กับผู้เข้ารับการปรึกษาจากแนวคิดและหลักการที่สามารถตอบสนองกับความต้องการและสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ ดังนี้

สวัสดี บันเทิงสุข (2543) กล่าวไว้ว่า หลักการสำคัญของการให้การปรึกษาก็เช่นเดียวกับการแนะแนวในประเด็นที่ว่า มิใช่การบอกให้ทำหรือตัดตัดสินใจให้ ทั้งยังต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการให้การปรึกษามีใช่การบำบัดทางจิตหรือการแสดงความสามารถของผู้ให้การปรึกษาในเชิงจิตวิทยาต่อผู้เข้ารับการปรึกษา โดยหลักการสำคัญของการให้การปรึกษา กล่าวได้ดังต่อไปนี้

1. การให้การปรึกษาดังอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดีของผู้ให้การปรึกษาและผู้เข้ารับการปรึกษา ทั้งนี้โดยผู้เข้ารับการปรึกษาเป็นฝ่ายแสดงความต้องการรับการปรึกษามากกว่าผู้ให้การปรึกษาซึ่งจะเน้นไปในหน้าที่ของผู้รับฟัง
2. การให้การปรึกษาดังอยู่บนหลักการของประชาธิปไตย โดยที่ผู้เข้ารับการปรึกษาย่อมมีสิทธิและเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจและความรับผิดชอบในตนเอง
3. การให้การปรึกษามีความเชื่อพื้นฐานด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลดังนั้น วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเหมาะสมกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเท่านั้น
4. การให้การปรึกษาอาศัยพื้นฐานของความเข้าใจบุคคลตามหลักจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมและความเข้าใจในพฤติกรรมที่ผู้เข้ารับการปรึกษาแสดงออกได้อย่างเสรี

โดยผู้ให้การศึกษามีหน้าที่ทำการสนับสนุนการแสดงออกดังกล่าวแทนการยับยั้งหรือควบคุม และเป็นฝ่ายฟังมากกว่าการพูด

5. การให้การศึกษายเป็นความร่วมมือในการค้นหาและเพิ่มเติมความเข้าใจ
ในสถานการณ์ จนสามารถนำไปสู่การวางแผนปฏิบัติในอนาคตได้
6. การให้การศึกษาก็เกิดขึ้นได้ดีในบรรยากาศของความเปิดเผยและใจกว้าง
ที่จะต้องมีส่วนที่ที่เหมาะสมสำหรับการให้การปรึกษา
7. การให้การปรึกษาเป็นงานที่ต้องอาศัยการฝึกฝนจนมีความชำนาญ แทนการใช้
สามัญสำนึกหรือการกระทำตนเองเกินกว่า จนผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเกรงใจ
8. การให้การปรึกษาเป็นบริการที่ต้องจัดเตรียมความพร้อมในด้านการบริการ
ในทุกโอกาสที่มีผู้ต้องการรับการปรึกษา
9. การให้การปรึกษาอาจมีการส่งผ่านกรณี (Refer case) ถ้าหากผู้ให้การปรึกษาพิจารณา
เห็นว่ามีความจำเป็น โดยแจ้งให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุและความจำเป็นนั้น ๆ เสียก่อน
10. ผู้ให้การปรึกษา ต้องยึดถือจรรยาบรรณในวิชาชีพของตน โดยไม่แสวงหา
ผลประโยชน์ และต้องรักษาความลับของผู้เข้ารับการปรึกษาเช่นเดียวกับการหวงไขสวัสดิภาพ
ของเขา

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2547, หน้า 131-133) กล่าวว่าไว้ว่า Glasser มีความเห็นว่าการให้การปรึกษาเป็นการแก้ไขพฤติกรรมซึ่งควรเป็นภาระหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา ดังนั้นสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษารับผิดชอบในระหว่างให้การปรึกษาและไม่ได้ทำในอดีตนั่นเอง Glasser ยังได้เสนอหลักแนวคิด ดังต่อไปนี้

1. ความเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหา (Involvement) การสร้างสัมพันธภาพให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เห็นถึง การที่ผู้ให้การปรึกษา เปิดใจที่จะยอมรับและเข้าถึงปัญหาร่วมกัน
2. พฤติกรรมในปัจจุบัน (Current behavior) ไม่มีใครเลยที่จะได้รับความสำเร็จในเรื่องของเอกลักษณ์แห่งตนหาก ยังไม่รู้จักที่จะเรียนรู้กับพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องเข้าไปให้ถึงผู้ที่มีปัญหา และช่วยให้บุคคลรับรู้พฤติกรรมของตนเอง
3. การตัดสินคุณค่า (Value judgement) การที่ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้เห็นถึง คุณค่าของบุคคลซึ่งเกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการปรึกษา โดยจะสามารถตัดสินได้ว่าพฤติกรรมนั้นมีข้อดีอย่างไรสำหรับตนเองและบุคคลที่สำคัญในชีวิตของเรา นอกจากนี้ยังต้องตัดสินด้วยว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่
4. การวางแผนพฤติกรรม (Planning responsible behavior) การที่ผู้ให้การปรึกษาต้องพิจารณาในส่วนของการวางแผนพฤติกรรม โดยที่ต้องคำนึงถึงความสามารถของผู้เข้ารับ

การปรึกษา ที่จะกระทำ ได้สำเร็จ โดยที่ สร้างแรงจูงใจในการกระทำต่าง ๆ และหากว่าไม่ประสบผลสำเร็จ ก็ควรที่จะวางแผนการนั้นไว้ และสร้างแผนการในการจัดการกับปัญหาใหม่ ๆ ขึ้นมาแทนที่

5. ข้อผูกพัน (Commitment) การสร้างข้อผูกพันในตัวของผู้เข้ารับการปรึกษานั้น เป็นการกระทำร่วมกัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านการแก้ไขปัญห โดยวางข้อผูกพัน นั้นไว้ เพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ในทางปฏิบัติตามแผนที่วาดวางไว้ จนกระทั่งเมื่อระยะต่อ ๆ ไปเมื่อผู้เข้ารับการปรึกษานั้นสามารถที่จะแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้ ข้อผูกพันทั้งหลายก็จะเป็นข้อผูกพันที่สร้างขึ้นกับตนเอง

6. การไม่มีข้อแก้ตัว (No excuses) เมื่อผู้เข้ารับการปรึกษาไม่สามารถที่จะกระทำตามข้อผูกพันได้อย่างสำเร็จ ก็ควรที่จะดำเนินการพิจารณาพฤติกรรมใหม่ ตามแผนที่วาดวางเอาไว้ อีกครั้งว่ายังเหมาะสมกับการแก้ไขปัญหายู่หรือไม่อย่างไร ก็สามารถที่จะหาข้อผูกพันใหม่ หรือ ไม่ยอมรับก็ได้ อันส่งผลให้การให้การปรึกษานั้นสิ้นสุดลง แต่ถ้าหากยังพร้อมที่จะยอมรับผู้ให้การปรึกษาก็จะยินดีที่จะแก้ไขปัญหโดยที่ ให้เขายอมรับว่า จะไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ อีก ถ้าหากแผนการนั้นล้มเหลวไป

7. ไม่มีการทำโทษ (No punishment) การสร้างการลงโทษใด ๆ ก็ตามที่ส่งผลต่อความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและจิตใจนั้น จะไม่มีอยู่ในแผนการให้การปรึกษาในทุกกรณี

ปรีมาพร แสงพยับ (2553) กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การสอนให้พบเป้าหมายในชีวิตในจุดที่ดีกว่าจากการยอมรับ ดังที่ Glasser ได้กล่าวว่า ในการที่เราตัดสินใจกระทำสิ่งใด ก็คือ ทางเลือกและเป้าหมายของเรา การบำบัดแบบเผชิญความจริงก็คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงออกและปฏิบัติในทางเลือกที่ดีกว่าสิ่งที่เขาได้เคยทำ ดังนั้น เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จึงมุ่งเน้นพัฒนาผู้รับการปรึกษาดังนี้

1. ให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเองและรู้จักที่จะคิดพิจารณาในสิ่งที่ถูกที่ผิด เพื่อเป็นแรงผลักดันกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางใหม่ที่ต้องการ จากผลการยอมรับความจริง ที่ผู้รับบริการเผชิญ

2. ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบที่จะแก้ไขปัญห และมีความกระตือรือร้นในการคิดแก้ไขปัญห สามารถวางโครงการในอนาคต และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาตนเอง

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบเป้าหมายที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จด้วยความต้องการของตน ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

5. ให้ผู้รับคำปรึกษานั้นรับรู้ในคุณค่าของตนเอง โดยรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพในแง่มุมต่าง ๆ กับบุคคลอื่น

วิสัยทัศน์ พงษ์โสภา (2556) กล่าวว่าไว้ว่าแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริงนั้น Glasser มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ชีวิตของคนเรามีความต้องการทางจิตใจที่สำคัญอยู่ประการหนึ่งคือ ความต้องการที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเองให้สำเร็จ ความต้องการดังกล่าวจะเป็นกลไกให้พฤติกรรมต่าง ๆ แสดงออกมา ซึ่งการตอบสนองความต้องการของคนเราสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ต้องการที่จะรักและได้รับความรัก (Need to love and to be loved) 2) ความต้องการที่จะเป็นผู้มีคุณค่าทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น (Need to feel worthwhile to ourselves and others) สำหรับผู้ที่ศึกษาทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริงนี้จะได้ประโยชน์อย่างมาก ถ้าเริ่มต้นพิจารณาถึงคำว่า เอกลักษณ์ (Identity) ก่อน โดยเฉพาะในลักษณะของความเป็นเอกลักษณ์ที่มีความสำเร็จ (Success identity) และเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure identity) สำหรับเอกลักษณ์ของคนเราโดยทั่วไปนั้น ได้พัฒนาขึ้นมาจากการที่คนเราได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้คนเราเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ (Self concept) ขึ้นมา การที่คนเราจะทราบได้ว่าเอกลักษณ์ของคนจะสำเร็จหรือล้มเหลว บุคคลอื่นนับว่ามีบทบาทเข้ามาเกี่ยวข้องมิใช่น้อย เพื่อที่จะสะท้อนให้เราได้เข้าใจถึงเอกลักษณ์ของตนเองให้กระจ่างชัดสำหรับความต้องการเกี่ยวกับความรักและการยอมรับนั้น ลักษณะของแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริง ประกอบด้วย แนวคิด 8 ประการ คือ

1. ไม่ใช่วิธีการวินิจฉัยความผิดปกติทางจิต (Mental illness) ของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Behavior disorder) นั้น ทฤษฎีของการให้การปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริง ถือว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบเท่านั้น และถือว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ (Responsible person)

2. เน้นที่พฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันมากกว่าจะเน้นที่ความรู้สึกหรือทัศนคติสำหรับเรื่องราวของความรู้สึกหรือทัศนคตินั้น ไม่ใช่จะไม่สำคัญ แต่ความจริงนั้นเน้นไปในทางที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ตัวเองในขณะที่กำลังแสดงพฤติกรรมอยู่ในขณะนั้น โดยไม่ต้องคำนึงถึงว่าจะมีทัศนคติอย่างไร เพราะว่าทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนไป

3. เน้นที่ปัญหาปัจจุบันไม่คำนึงถึงเรื่องราวในอดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นเรื่องที่ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงได้ในปัจจุบันคืออนาคตเท่านั้น เพราะในอดีตไม่สามารถที่จะกลับไปเปลี่ยนแปลงอะไรได้ จึงแนะนำว่า ผู้ให้บริการควรมองถึงศักยภาพของ

ผู้รับบริการและพยายามเน้นถึงจุดนั้นให้มาก เพราะความเกี่ยวข้องกับเหตุและผล จะทำให้เผชิญกับปัญหาได้ดีที่สุด

4. เน้นถึงการตัดสินใจด้วยคำนิยาม โดยการเน้นในเรื่องของคุณค่าของพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้เขามองเห็นว่าอะไรคือความล้มเหลวของชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ ถ้าผู้เข้ารับการปรึกษาตระหนักได้ว่าพฤติกรรมที่เค้าแสดงออกนั้น เป็นการทำลายตัวเองแล้ว เขาจะมีความรับผิดชอบและมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

5. ไม่เน้นเทคนิคของการถ่ายโยงความรู้สึก ในทักษะเก่า ๆ ซึ่งเป็นแค่การซ่อนบางสิ่งบางอย่างไว้ในความรู้สึก Glasser แนะนำ ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการมองเพื่อจะย่ำถึงความล้มเหลวในอดีต แต่เขาจะแสวงหาความพอใจในความเป็นมนุษย์กับบุคคลที่เขาเคยมีอยู่ในอดีต ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาสามารถจะให้ความช่วยเหลือได้แต่จะต้องมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและมีความจริงใจควบคู่ไปด้วย

6. เน้นที่จิตสำนึก (Conscious) แต่ไม่สนใจจิตไร้สำนึก (Unconscious) ทฤษฎีการปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริงเห็นว่า หากผู้เข้ารับการปรึกษาไปสนใจจิตไร้สำนึกแล้ว เรื่องราวของจิตไร้สำนึกอาจเป็นข้ออ้างให้ผู้เข้ารับการปรึกษายกขึ้นมาแก้ตัวได้ ดังนั้นการมีจิตสำนึกจะช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาตระหนักและรู้ตนเองอยู่เสมอ

7. ไม่ใช้วิธีการลงโทษ (Punishment) Glasser กล่าวว่าไว้ว่าการลงโทษเป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร้ประสิทธิภาพ ชำร่วยกลับยิ่งทำให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตมีความล้มเหลวมากยิ่งขึ้น Glasser แนะนำ ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรตำหนิหรือใช้คำพูดที่แสดงถึงการไม่ยอมรับ เพราะการกระทำดังกล่าวคือการลงโทษนั่นเอง และควรปล่อยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ประสบกับผลที่ตามมาอันเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองดีที่สุด

8. มุ่งเน้นถึงความรับผิดชอบ ซึ่งความรับผิดชอบในการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ดีต่อเนื่องกันตลอดชีวิต ถึงแม้ว่าเราทุกคนต้องการที่จะรักและเป็นที่รักและรู้ว่าตนเองต้องเรียนรู้ที่จะแก้ไขให้ถูกต้องเมื่อเวลาที่กระทำผิด และมีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง

จากข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับแนวคิดการปรึกษาแบบเผชิญความจริงพอจะสรุปได้ว่า แนวคิดส่งผลให้การดำเนินการปรึกษาเป็นไปอย่างมีรูปแบบและประสิทธิภาพ โดยเน้นย้ำถึงอิสระของผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านของความคิดและการจัดการด้วยตัวเองโดยที่ ผู้ให้การปรึกษานั้น เป็นเพียงผู้ชี้แนะแนวทาง และ แสดงความจริงใจเพื่อ ให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้รับความรู้สึกไว้วางใจ เพื่อที่จะร่วมกันวางแผนและไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ

กระบวนการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

หลักการในการดำเนินกระบวนการปรึกษาในรูปแบบของการเผชิญความจริงนั้น มีเทคนิคและกลวิธี เพื่อช่วยเหลือแก่บุคคล ให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องโดยเน้นย้ำในหลักของความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อันส่งผลต่อสิ่งต่าง ๆ เพื่อคิดและตัดสินใจวางแผน ตามรูปแบบของกระบวนการ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 206-209) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ใช้ระบบ WDEP ย่อมาจากคำต่าง ๆ W = Wants, D = Direction and doing, E = Self-evaluation, P = Planning โดยความหมายแต่ละคำย่อ นั้นสามารถแบ่งแยกออกเป็น ความหมายที่บ่งบอกถึงกระบวนการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1. Want ความต้องการ

การสำรวจความต้องการของสมาชิก และการตั้งคำถามที่มีคุณภาพ การตระหนักว่าจะถามคำถามใด ๆ ให้เหมาะสม อย่างไร เมื่อไหร่ควรถามที่สะท้อนความคิด เพื่อการตรวจสอบให้รับรู้ถึงความต้องการ รวมทั้ง การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกนั้นตระหนักถึงการรับรู้ในโลกคุณภาพของตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง สมาชิกนั้นมีโอกาสที่จะสำรวจแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิต สิ่งที่ตนเองต้องการจากครอบครัว เพื่อน การทำงาน ความหวังของเองในด้านต่าง ๆ และมองถึงความเป็นไปได้ เพื่อที่จะสำรวจความต้องการและมองแนวโน้มในสิ่งที่มีที่เป็นไปได้ และสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

2. Direction and doing พฤติกรรม หรือปฏิบัติ

หลังจากสำรวจความต้องการของตนเอง แล้ว จากนั้นเน้นไปที่พฤติกรรมในปัจจุบัน การกระทำใด ๆ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่า ความรับผิดชอบความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกที่เป็นผลมาจากการกระทำ และความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้น ๆ จากข้อคำถาม ดังเช่น ตอนที่คุณทำอะไร สักคำที่ผ่านมากคุณทำอะไรบ้าง และพรุ่งนี้คุณควรจะทำอะไร เป็นต้น การเน้นให้สมาชิกได้รับรู้ถึงตนเองอย่างมีสติ เพื่อที่จะสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้อย่างเหมาะสม และพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง

3. Self evaluation การประเมินตนเอง

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองด้วยการประเมินตนเอง จากผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตน ให้สมาชิกนั้นได้คิดพิจารณา ว่ามีสิ่งใดที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาด และจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ๆ บ้าง เพื่อที่จะสามารถมุ่งเข้าสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้ได้อย่างสมบูรณ์ ในส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของผู้นำกลุ่ม คือ ต้องไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิก และผู้นำไม่มีสิทธิ์รับผิดชอบแทนสมาชิก และในส่วนสำคัญ ก็ต้องช่วยให้สมาชิกนั้น

ได้หยุดคิด พิจารณา และฟัง เพื่อการประเมิน การกระตุ้นให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมโดยรวม เพื่อประเมิน

4. Planning การวางแผนการตั้งเป้าหมายหรือการวางแผน

เป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดเผชิญความจริง โดยการจำแนกในสิ่งที่เกิดจากพฤติกรรม ในทางที่ผิด ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการเลือกพฤติกรรมใหม่ เพื่อการวางแผนการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มต้นจากตัวผู้บำบัดเอง รองลงมาคือการ วางแผนร่วมกัน ซึ่งต้องเป็นแผนที่ปฏิบัติได้และชัดเจนในจุดมุ่งหมาย ได้ผลในระยะสั้นและมีความเป็นไปได้ ส่วนความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นแรงเสริม ให้ผู้บำบัดพร้อมที่จะดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ต่อไป

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ ไม่กล้าเผชิญความจริงให้มาเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบและกล้าเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งยึดหลัก 3 ประการ คือ หลักความจริง (Reality) หลักความรับผิดชอบ (Responsibility) และหลักของความถูกต้อง (Right or wrong) คือ

1. หลักความจริง (reality) บุคคลนั้นจะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองได้ ถ้ามีความกล้าที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งผู้รับบริการปรึกษามีหน้าที่ต้องหาทางตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่นแม้ว่าแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม

2. หลักความรับผิดชอบ (Responsibility) บุคคลต้องมีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการของตน โดยไม่มีการนำเอาข้อแก้ตัวถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบัน หรืออุปสรรคที่เกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำขึ้นมาอ้าง การสอนให้รู้จักมีความรับผิดชอบต่อตนเอง จะทำให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น จากการฝึกฝนหรือปฏิบัติและจะเพิ่มการมีสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป โดยการกระทำนั้นต้องไม่ลบล้างสิทธิของผู้อื่น

3. หลักของความถูกต้อง (Right or wrong) การประเมินพฤติกรรมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักการพิจารณาถึงสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง เหมาะสมต่อไป เพื่อสนับสนุนหลักการของศีลธรรมจรรยาอันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

กระบวนการปรึกษาดังที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบเน้นหลักของการเผชิญความจริงมีรูปแบบเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการวางแผน เพื่อจัดการกับการกระทำของตนเองและประเมินโดยยึดในหลักของความถูกต้อง ความรับผิดชอบ หลักความจริง เพื่อส่งผลให้เป็นไปในสิ่งที่ตนเองต้องการได้อย่างถูกต้องและประสบความสำเร็จ

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีรูปแบบการสร้างเป้าหมาย เพื่อความสำเร็จของผู้เข้ารับ การปรึกษา ที่หลายท่านกล่าวไว้ ดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) ได้กล่าวไว้ว่า จุดมุ่งหมายสำคัญคือการช่วยให้ผู้มีปัญหา ได้สร้างความรับผิดชอบในตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้เขาสามารถสร้างเอกลักษณ์แห่งตนอย่างประสบความสำเร็จ กลาสเซอร์เชื่อว่าการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตน ได้นั้นก็สืบเนื่องมาจากการที่บุคคล มีความรับผิดชอบในชีวิตของตนนั่นเอง และนอกจากนี้ การให้การปรึกษายังมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้มีปัญหา ได้สร้างจุดมุ่งหมายของพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น คนที่เจ็บก็จะพยายามสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่น

เสาวภา เหมือนชู (2550) ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงมี จุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้พบวิถีทางที่มีประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของตนเอง สามารถเข้าใจตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จของตนเอง มีความรับผิดชอบว่า เขาเป็น ใคร มีหน้าที่อะไร กำลังทำอะไร และต้องการอะไร โดยให้บุคคลได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพ ความเป็นจริง ตลอดจนพิจารณาและประเมินพฤติกรรมความคิดและความรู้สึกในปัจจุบัน และผลที่ตามมา เพื่อให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้นและกำหนดเป้าหมาย ในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมตนเองให้เหมาะสมและสามารถที่จะพัฒนา แผนการ ซึ่งจะทำให้เขาได้รับความสำเร็จและสนองความต้องการของตนเอง

ปรีมาพร แสงพยัคฆ์ (2553) ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีเป้าหมายและ จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบว่า เขาเป็นใคร มีหน้าที่อะไร กำลังทำอะไร และต้องการอะไร โดยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพที่เป็นจริง ประเมินพฤติกรรมตนเอง กำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตนเองให้เหมาะสม รวมถึงวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองและรับผิดชอบทำตาม แผนที่วางไว้ ซึ่งจะทำให้เขาได้รับความสำเร็จและสนองความต้องการของตนเองได้ โดยช่วยให้ บุคคลมีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง รวมถึงส่งเสริมให้มีวุฒิภาวะ โดยการเป็นตัวเองสามารถเผชิญปัญหาได้ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองและเข้าใจว่าตนเป็นใครและ ต้องการอะไรในชีวิต ช่วยให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตนเองเห็นคุณค่าและเข้าใจผู้อื่น และเพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักพิจารณาถึงค่านิยม ทักษะคิสิ่งที่ถูกหรือผิดได้

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้กล่าวไว้ว่า หลักของการปรึกษาทั่วไปนั้น ส่วนใหญ่ มักจะมีเป้าหมายที่มุ่งจะช่วยให้บุคคลเป็นตัวของตัวเองได้มากที่สุด ซึ่งสาระสำคัญของการเป็น ตัวเอง คือ มีความรับผิดชอบในตัวเอง และสามารถพัฒนาความรับผิดชอบให้สอดคล้องกับสภาพ

ความเป็นจริงเพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต สำหรับเป้าหมายที่เน้นด้านความเป็นจริง นั้นเพื่อให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ ทฤษฎีเผชิญความจริงช่วยกระตุ้นให้มองเห็นเป้าหมายได้ชัดเจน และเด่นชัดยิ่งขึ้น เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการได้กระจ่างชัดตามแนวทางที่ผู้เข้ารับการปรึกษายังคับข้องใจอยู่ ด้วยการชี้แนะให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นจริง โดยที่ผู้เข้ารับการปรึกษาต้องสร้างความรับผิดชอบ และพัฒนาลักษณะของตนเอง จนไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ โดยที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สนับสนุนและคอยช่วยเหลือเพียงเท่านั้น โดยการคิดตัดสินใจเป็นสิทธิ์ของผู้เข้ารับการปรึกษา

สรุปได้ว่า การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีรูปแบบการสร้างเป้าหมาย เพื่อความสำเร็จของผู้เข้ารับการปรึกษา ที่มุ่งเน้นถึงปัจจุบัน แก้ไขปัญหาจากสิ่งที่เกิดขึ้นและจะไม่มองย้อนไปหาอดีตเพื่อนำกลับมาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เป็นการ สร้างเป้าหมายร่วมกันเพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง และเรียนรู้ที่วางแผนร่วมกันคนอื่น ๆ เพื่อนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมาย ดังนี้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกันซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้สำรวจตัวเอง แสดงในความรู้สึกคิดเห็น กล่าวเผชิญกับความจริงและยอมรับฟังผู้อื่น โดยการเปิดใจยอมรับ และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยให้บริการการปรึกษา ตั้งแต่ กลุ่มสมาชิก 4-8 คน

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา โดยจะมุ่งเน้นไปในทางการให้การปรึกษาโดยรวม จากการตั้งเป้าหมายของปัญหาและช่วยกันคิดพิจารณาเพื่อหาข้อแก้ไข สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตัวเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นนั้น ทำให้เราสามารถที่จะแบ่งเบาภาระปัญหา ออกมาจากผู้เข้าร่วม โดยที่ ไม่ใช่เขาคคนเดียวที่มีปัญหา

สุกานดา จันทร์คูเมือง (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการซึ่งประกอบด้วยผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มกัน มีความต้องการ

ที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการแก้ไขปัญหานี้ร่วมกัน บรรยากาศในกลุ่ม ก่อให้เกิดการยอมรับ อบอุน ปลอดภัย และเป็นกันเอง ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกันให้กำลังใจและส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อกันสมาชิกเข้าใจ ตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง

เสาวภา เหมือนชู (2550) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการ ที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาส สสำรวจตนเองทั้งทางด้านของความรู้สึก ทัศนคติ ความคิด อีกทั้งปัญหาที่จะสามารถนำมาพูดคุย ภายในกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้เข้าใจและยอมรับตนเอง อย่างแท้จริง ในแนวการแก้ปัญหาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สุธารัตน์ รักษาเคน (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มคือการสร้างกระบวนการ เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุนและเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปลี่ยน ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน สมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่ให้การปรึกษาแก่กัน สมาชิกได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ให้กำลังใจและส่งเสริมความคิดเจตคติที่มีต่อกัน เพื่อมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง เข้าใจสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ตระหนักถึง ผลการกระทำของตนเอง เรียนรู้วิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในทางที่พึงประสงค์

ปรีมาพร แสงพยัค (2553) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการ ที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและทัศนคติ ปัญหาที่ตนมีอยู่ การนำปัญหามาอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เสนอความคิดเห็นอย่างอิสระของแต่ละคน อย่างเปิดเผย มีการรับรู้และเข้าใจ ยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เพื่อช่วยให้ สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับ ปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหา ร่วมกัน

ธัญญารัตน์ คามวุฒิ (2555) การให้คำปรึกษากลุ่มสรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มี ปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปพร้อมให้สมาชิกในกลุ่มนั้นได้มีโอกาสสำรวจ ตนเอง ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรม ระบายความรู้สึก ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหหรือปรับปรุงตนเอง ตามแนวทางที่สังคมยอมรับ

สุภาภรณ์ ดิบุญโน (2557) ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มคือ การแสดงความคิดเห็น และมีความกล้าในการเผชิญปัญหา ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหหรือปรับตัวซึ่งรวมอยู่ในนั้น คือ กระบวนการที่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีปัญหา การหาวิธีปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

Corey (2008, p. 5) ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการเพื่อการป้องกันการพัฒนา และการบำบัด การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึกและการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมากเน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาที่ทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้หรือการบำบัดระยะยาวการปรึกษากลุ่มมักเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤตในชีวิต หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนอาจจะอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจทำให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันได้ต่อไป

จากข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม พอจะสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้นเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อที่จะมีความไว้วางใจเกิดขึ้น รวมทั้งเปิดใจที่จะยอมรับฟังคำชี้แนะของผู้เข้าร่วมกลุ่มในการ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและของผู้อื่น จนสามารถบรรลุเป้าหมายของกลุ่มและเป็นไปในทางเดียวกันได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ความเป็นมาของการปรึกษากลุ่ม

การให้การปรึกษาเป็นลักษณะของกลุ่มให้การปรึกษานั้นมุ่งเน้นไปที่การช่วยแก้ปัญหาให้กับสมาชิกโดยที่สมาชิกนั้น มีปัญหาที่เกิดขึ้นในเรื่องราวใกล้เคียงกัน โดยหากกล่าวถึงการทำกิจกรรมกลุ่มละความเป็นมา รวมถึงรูปแบบการจัดการจากสมัยก่อนจนถึงปัจจุบัน ดังนี้

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) ได้กล่าวไว้ว่า ในเรื่องของ การให้การปรึกษากลุ่มเริ่มมาจากกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ จนนำมาสู่การปรึกษาแบบกลุ่ม Capuzzi and Gross เริ่มทำกลุ่มในปี ค.ศ. 1947 เกี่ยวกับการฝึกอบรมวินัย หลาย ๆ แบบ โดยจัดที่ The National Training Laboratory ที่อเมริกาเหนือ ซึ่งเรียกการจัดนี้ว่า Training-group หรือ T-group ครั้งแรกเป็นการใช้ในการทดลองโดยตัวสมาชิกเอง โดยผู้เข้าร่วมการประชุมทดลองที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมได้พูดถึงสถานการณ์ที่สร้างสรรค์พัฒนาพฤติกรรม นอกจากนี้สถานการณ์ยังสร้างสรรค์สมาชิกที่จะเห็นพฤติกรรมของตนเอง ความรู้สึกและความรับผิดชอบของสมาชิกอื่น ๆ ด้านสังคม ด้านการทำกิจกรรมและบทบาทของเขามืดต่อครอบครัว และมีการพัฒนาเรื่อยมาจนกระทั่งใน ปี ค.ศ. 1980 กิจกรรมกลุ่มในการจัดการให้การปรึกษากลุ่มที่ดีเริ่มเพิ่มขึ้น โดยเริ่มกับกลุ่มพิเศษต่าง ๆ เช่น

กลุ่มเด็กและผู้ใหญ่ที่ติดสุรา กลุ่มผู้ใหญ่และผู้เป็นเหยื่อของคดีต่าง ๆ ส่วนกลุ่มอื่นทั่วไป ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้มีปัญหาด้านการกิน กลุ่มผู้ติดบุหรี่ และในปี ค.ศ. 1980 นี้เอง Council for accreditation of counseling and related educational Programs (CACREP) ได้พิจารณาเรื่องของกลุ่มถูกปรับปรุงอย่างมากในเรื่องของมาตรฐานที่ใช้กับกลุ่มพิเศษต่าง ๆ มีการพัฒนาและฝึกอบรมสำหรับบุคคลที่จะทำงานในกลุ่มต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องเนื้อหา หัวข้อ ระดับการศึกษาของผู้ดำเนินกลุ่ม มีการเพิ่มมาตรฐานและฝึกอบรมผู้ให้การแนะนำเกี่ยวกับเรื่องกิจกรรมกลุ่ม โดย The Association for Specialists in Group Work (ASGW) มีการนำเอามาตรฐานที่มีอยู่มาปรับปรุงและนำมาใช้เป็นมาตรฐาน ผ่านการปรับปรุงในปี ค.ศ. 1991 คือเน้นที่ตัวนักแนะแนวที่มีความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ในเรื่องกิจกรรมกลุ่ม ต่อมาปี ค.ศ. 1994 มีการเพิ่มมาตรฐานอีกโดยกลุ่ม Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP) โดยแบ่งแยกหลักการของกลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่ม แบบของกลุ่มผู้นำ ทฤษฎีและวิธีการให้การปรึกษากลุ่ม การทำงานแบบกลุ่มต่าง ๆ และจริยธรรมที่ควรพิจารณาเป็นพื้นฐานสำหรับนักแนะแนวในการจัดการโปรแกรม ได้แก่ การเพิ่มระดับการฝึกของผู้ที่เป็นนักวิชาชีพในการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับกลุ่ม นอกจากนี้ยังเน้นการทำวิจัย การประชุมระดับชาติ การสัมมนาที่จะเตรียมนักให้การปรึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

สิริบุร์ สายโกสุม (2555) ได้กล่าวไว้ว่า ประวัติของกลุ่มเก่าแก่พอ ๆ กับประวัติของมนุษย์ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของมนุษย์ได้มารวมกลุ่มกันเพื่อสร้างสรรค์ เพื่อวางแผนให้บรรลุเป้าหมาย ตั้งแต่โบราณมนุษย์ได้พิจารณาว่า กลุ่ม เช่น ชุมชน ระบบสังคมวางรูปพฤติกรรมมนุษย์ ดังเพลโต (plato) กล่าวไว้ในสาธารณรัฐ และเซอร์ โทมัส มอร์ (Sir Thomas More) กล่าวไว้ในยูโทเปีย (Utopia) และได้มีการทดลองเพื่อว่าจะสามารถใช้กลุ่มได้อย่างไร เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์และระบบสังคม มีการนิยามกลุ่มเอาไว้มากมาย จอห์นสันและจอห์นสัน (Johnson and Johnson) บอกถึงคุณลักษณะของกลุ่มส่วนใหญ่ไว้ว่า กลุ่มเป็นการรวมกันของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป พบกัน มีปฏิสัมพันธ์โดยเผชิญหน้ากัน โดยที่ได้พึ่งพาอาศัยกันเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา งานกลุ่มรวมเอากิจกรรมทุกประเภท ในการบำบัดกลุ่ม ในระยะแรกกิจกรรมที่คล้ายคลึงกันนี้ นักสังคมสงเคราะห์ เรียกว่า งานกลุ่ม ปัจจุบันใช้ความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษเพิ่มมากขึ้น และเป็นวิชาชีพที่มีมาตรฐานสูงขึ้น มีการฝึกฝนทางวิชาชีพโดยประยุกต์ความรู้และทักษะในการเอื้ออำนวยกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ถึงการแก้ปัญหา

การปรึกษากลุ่มได้พัฒนารูปแบบขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาของผู้เข้ารับการปรึกษากลุ่ม โดยที่ผู้ให้การปรึกษามีความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษและเป็นวิชาชีพที่มีมาตรฐานสูงขึ้น มีการฝึกฝน

ทางวิชาชีพโดยประยุกต์ความรู้และทักษะในการเอื้ออำนวยกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
ถึงการแก้ปัญหา

จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่ม

การปรึกษากลุ่มนั้นหากพูดถึงในเรื่องของความสำคัญและจุดมุ่งหมาย ก็เพื่อที่จะร่วมกัน
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ดำเนินกลุ่ม และนำสมาชิกไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ
ดังนี้

สวัสดี บันเทิงสุข (2534) กล่าวว่าไว้ว่า ความมุ่งหมายหลักของการให้การปรึกษา คือ
การสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดจิตสำนึกจนเข้าใจสภาพและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตน
ประสบอยู่ได้อย่างครบถ้วน รวมทั้งมีความสะดวกใจที่จะระบายความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
ให้เกิดความรับผิดชอบจนสามารถเผชิญกับความเป็นจริงและยอมรับขีดความสามารถและข้อจำกัด
ของตนเองได้ และการสร้างความเข้าใจและความรู้สึกอันดีต่อผู้เข้ารับการปรึกษา เพื่อให้เกิด
ความอบอุ่นใจ จนรู้สึกได้ว่าสามารถพึ่งพาและไว้วางใจได้นั้น นับเป็นความมุ่งหมายของการให้
การปรึกษาเช่นเดียวกัน

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่าไว้ว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และไม่ได้มุ่งหวังว่าตน

จะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น
5. ช่วยให้ผู้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม
6. ช่วยให้ผู้สมาชิกเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย

นุมนวล

8. ช่วยให้ผู้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
9. ช่วยให้ผู้สมาชิกรับรู้ได้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่น

ก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

10. ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่
11. ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจแม้จะมีอัตราเสี่ยง

อยู่บ้างก็ตาม

12. ช่วยให้ผู้สมาชิกตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

13. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

14. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่

15. ฝึกให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

16. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่า ได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

นฤมิตร รอดโสภา (2552) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษารู้จักที่จะคิดยอมรับและเข้าใจตนเองมุ่งไปสู่เป้าหมายที่เป็นจริง ตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังจะทำ กำลังคิด กำลังรู้สึกเพื่อค้นหาวิธีทางเลือกที่ดีสำหรับตนเอง และปฏิบัติทางเลือกที่ดีกว่าจากการวางแผน และสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ในการปรับตัวเพื่อความสำเร็จ

Corey (2008) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มดังนี้

1. เพื่อให้รู้จักที่จะเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อให้ตระหนัก เข้าใจในตนเองมากขึ้น และพัฒนาเป็นเอกลักษณ์แห่งตน

3. เพื่อรับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน

4. ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการแสดงให้เห็นซึ่งความสำคัญของความใกล้ชิดสนิทสนม

5. ช่วยเหลือสมาชิกในการค้นหาทรัพยากรที่มีอยู่ภายในครอบครัวและชุมชนที่สมาชิกมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่

6. เพื่อให้สมาชิกเกิดความถึงพอใจ ความมั่นใจและการเคารพในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

7. เพื่อเรียนรู้วิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกของแต่ละคนในด้านสุขภาพ

8. เพื่อรู้จักเอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

9. เพื่อค้นหาแนวทางที่แน่นอนในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และจัดความขัดแย้ง

ออกไป

10. มีแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

11. ให้ตระหนักในทางเลือกของตนเองและสามารถเลือกได้อย่างฉลาด

12. เพื่อเรียนรู้ในการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และปฏิบัติให้เกิดผลจริงตามแผนการนั้น ๆ

13. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

14. เพื่อเรียนรู้ความต้องการด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ได้ดีขึ้น

15. เรียนรู้ในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความจริงใจ บริสุทธิ์ใจ และตรงไปตรงมา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มนั้น มุ่งเน้นไปที่เป้าหมายให้ผู้เข้าร่วมกลุ่ม กล้าที่จะออกความคิดเห็น และวางแผนในการปฏิบัติการของตนเอง ให้ก้าวไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ รู้จักที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ร่วมด้วยช่วยกันวางแผน การให้กำลังใจ และแนะนำซึ่งกันและกัน เพื่อที่สมาชิกทุกคนจะก้าวไปสู่ความสำเร็จดังที่ตนเองต้องการได้

ขนาดของกลุ่มการให้การปรึกษา

การกำหนดสมาชิกกลุ่มให้การปรึกษา มีรูปแบบการคัดเลือกจำนวนของสมาชิก เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและความมีประสิทธิภาพในการทำกลุ่มให้การปรึกษา ดังนี้

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) ได้กล่าวไว้ว่าในเรื่องของขนาดของกลุ่มนี้มีแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไปของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา โดยที่ Marler เสนอว่าในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คนและไม่เกิน 10 คน ส่วน Shertzer and Stone กล่าวไว้ว่า ในทางปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คน และ Hansen เสนอแนะว่า ถ้าเป็นเด็กควรมีก่อนประมาณ 5-6 คนซึ่ง Jacobs et al. เสนอไว้ ควรมี 5-8 คน กลุ่มที่ต้องอภิปรายเข้ามาเป็นกิจกรรม นอกจากนี้อาจไม่ต่ำกว่า 3 คน และไม่เกิน 12 คน

วัชร ทรัพย์มี (2550) ได้กล่าวไว้ว่าขนาดของกลุ่มปกติแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

เสาวภา เหมือนชู (2550) ได้กล่าวไว้ว่าขนาดของกลุ่มให้การปรึกษานั้น ควรประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 6-10 คน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัยของสมาชิก กล่าวคือ ถ้าสมาชิกอยู่ในวัยเด็กขนาดของกลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิก 3-6 คน ถ้าสมาชิกอยู่ในวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ขนาดของกลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิก 6-10 คน

ศิริบุรุษ สายโกสุ่ม (2555) ได้กล่าวไว้ว่าขนาดของกลุ่มมีผลต่อพลวัตของกลุ่มอย่างแน่นอน ผู้นำกลุ่มจึงต้องตัดสินใจว่า ควรมีสมาชิกจำนวนเท่าใด ขนาดของกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม ระยะเวลาการทำกลุ่มนั้นแต่ละครั้ง การเลือกสถานที่ และประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม จำนวนของสมาชิกในอุดมคติควรประมาณ 5-8 คน สำหรับกลุ่มส่วนใหญ่ ถ้าสมาชิกมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมแตกต่างกันมาก ไม่ควรเกิน 5 คน ถ้าระยะเวลาการทำกลุ่มมีระยะเวลาสั้น 1 ชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น กลุ่มควรเล็ก (ไม่ควรเกิน 6 คน) นอกจากเป็นกลุ่มการศึกษา กลุ่มการศึกษามักมีสมาชิกประมาณ 1-15 คน กลุ่มอภิปราย 5-8 คน กลุ่มพัฒนาตน สนับสนุน บำบัด การปรึกษา

5-8 คน อาจมีเพียง 3 คน หรือมากถึง 12 คนก็มีความเป็นไปได้ เพราะขนาดของกลุ่มสามารถมีผลโดยตรงในการต่อต้านการบำบัด เพราะถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปทำให้สมาชิกสังเกตเห็นจะแลกเปลี่ยนข้อมูล เปิดเผยตนเอง หรือเวลาไม่เพียงพอสำหรับทุกคนหรือสามารถซ่อนตัวอยู่ในกลุ่ม กลุ่มใหญ่เกินไปจึงไม่เหมาะสม เล็กเกินไปทำให้เป็นจุดเด่นอยู่ตลอดเวลา จึงสามารถเพิ่มความกดดันทำให้เกิดพลังทางลบได้เช่นกัน กลุ่มเล็กที่มีสมาชิก 2-3 คน โดยมีจุดเน้นเฉพาะ เช่น สมาชิกพยายามฆ่าตัวตาย ถูกล้วงละเมิดทางเพศ บางครั้งเป็นสิ่งที่มีความน่าเชื่อถือของขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายและธรรมชาติของกลุ่มเป็นสำคัญ

ในการทำกลุ่มให้การปรึกษา ดังที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กลุ่มให้การปรึกษาควรมีสมาชิกในเกณฑ์ 5-8 คน ถือว่าเป็นกลุ่มที่อยู่ในระดับเหมาะสมและผู้นำกลุ่มสามารถที่จะดำเนินกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการที่สมาชิกกลุ่มจะเพิ่มขึ้น หรือลดลงนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความเหมาะสมกับเรื่องราวที่ดำเนินการให้การปรึกษาและกลุ่มสมาชิกว่าเป็นกลุ่มใด

ทักษะพื้นฐานของผู้นำกลุ่มให้การปรึกษา

การฝึกทักษะการให้การปรึกษานั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการให้การปรึกษามุ่งไปสู่เป้าหมายของความสำเร็จในการแก้ปัญหาของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษา ดังนี้

สิริบุรุษ สายโกสุม (2555, หน้า 85-92) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้นำที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีทักษะเฉพาะ และมีการปฏิบัติหน้าที่อย่างเหมาะสม ทักษะของผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีการเรียนรู้ และการฝึกฝนเหมือนทักษะส่วนใหญ่ คือ

1. การฟังอย่างตั้งใจตัว (Active listening) การใส่ใจต่อผู้พูด ทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อพัฒนาตนเองในทางที่ดี ผู้นำที่เชี่ยวชาญจะดูสัญญาณจากการพูด ท่าทาง การเคลื่อนไหวมือ หรือสีหน้า คุณลักษณะของเสียง และกิริยามารยาทประกอบด้วย
2. การทวนความ (Restating or paraphrase) การทวนความเพื่อเน้นย้ำถึง สิ่งที่ผู้พูดได้พูดออกมา เป็นการจับแก่นสารของข้อความและสะท้อนออกมา ซึ่งการทวนความที่มีประสิทธิภาพคือการจับประเด็นข้อความของผู้พูดและแสดงกลับไปเพื่อให้ผู้พูดได้รับรู้ว่าตนเองพูดอะไรออกมาด้วยความเข้าใจ
3. การกระทำความกระจ่าง (Clarifying) เป็นการตอบสนองต่อด้านที่สับสนและไม่ชัดเจนของข้อความ โดยเน้นประเด็นพื้นฐาน และช่วยจัดการความรู้สึกที่สับสน ในการที่มึน การคิดตัดสินใจออกเป็น 2 ด้าน เลือกลงไม่ถูกว่าจะทำอย่างไร การกระทำความให้กระจ่างผู้นำควรอยู่กับกรอบการอ้างอิงของบุคคล เพื่อนำมาประยุกต์กับการคิด อันนำไปสู่การค้นหาตัวเอง

4. การสรุป (Summarizing) การสรุปกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกคิดถึงสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ และมีประสบการณ์และนำไปประยุกต์กับชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มอาจเป็นผู้สรุปกลุ่มสั้น ๆ หรือให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น กล่าวถึงความประทับใจในการสรุป

5. การใช้คำถาม (Questioning) การใช้คำถามที่ถูกต้องเหมาะสมสามารถทำให้สมาชิก มีจุดเน้นและรู้สึกถึงอารมณ์ของตนได้ลึกซึ้งขึ้น เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำถามคำถามที่ค้นหาประเด็นให้ ลึกซึ้งขึ้น ควรใช้คำถามปลายเปิดที่มีทางเลือกในการตอบมากมาย จงใช้คำถามที่ไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าถูกรุกล้ำเสมือนถูกชักฟอก และเกิดความอึดอัดใจ

6. การแปลความหมาย (Interpreting) ผู้นำได้แปลความหมายเมื่ออธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกในความเป็นไปได้ ให้นำบุคคลมองรูปแบบใหม่ที่กว้างขวาง และมีทางเลือก เพิ่มข้อเสนอแนะให้ให้บุคคลนั้นมีโอกาสได้ประเมินเหตุผลกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น

7. การเผชิญหน้า การเผชิญหน้าสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มที่จะทำกลุ่ม ไม่ควรเพราะอาจเกิด ผลกระทบการด้านสัมพันธภาพ การขัดขวาง สำหรับผู้นำที่เชี่ยวชาญจะเผชิญหน้าเมื่อตนเกิด ความรู้สึกห่วงใยบุคคลนั้น และให้แนวทางให้โอกาสในการพิจารณาถึงสิ่งที่พูด

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เป้าหมายของการสะท้อนความรู้สึกนั้น เพื่อให้สมาชิกได้รู้ว่าผู้นำยินดีและเข้าใจ แม้ว่าการสะท้อนความรู้สึกเป็นการสะท้อนบางอย่าง ที่บุคคลแสดงออกมา โดยต้องมีความสนใจ เข้าใจ และยอมรับในตัวบุคคลนั้น จะสามารถ ช่วยเสริมแรงและกระตุ้นให้บุคคลแสวงหาการตระหนักรู้ต่อตนเองได้ดียิ่งขึ้น

9. การสนับสนุน (Supporting) หมายถึง การกระตุ้นและเสริมแรงสมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะ เมื่อบุคคลเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ในความรู้สึกเก่าที่เจ็บปวด โดยที่ผู้นำควรสนับสนุนและ กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการศึกษา นั้นยังคงมุ่งไปข้างหน้าและไม่ทอดย

10. ความเข้าใจ (Empathizing) ผู้นำควรมีความไวในการรับสัมผัสถึงอารมณ์ความรู้สึก ของผู้เข้ารับการศึกษา ในโลกอันเป็นอัตวิสัย และยังคงรักษาความเป็นตัวของตัวเองไว้ เพื่อแสดง ความเข้าใจกับผู้เข้ารับการศึกษา

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) ทักษะการเอื้ออำนวยเกี่ยวกับการเปิดการสื่อสารให้ ชัดเจนตรงไปตรงมาระหว่างสมาชิกและเพิ่มพูนความรับผิดชอบของสมาชิกต่อทิศทางของกลุ่ม ดังเช่น การมุ่งไปยังการต่อต้านภายในกลุ่มและช่วยให้สมาชิกสำนึกว่าตนที่ทอดยทำไม การสนับสนุน ให้สมาชิกได้แสดงถึงความรู้สึกและความคาดหวังอย่างเปิดเผย การสอนให้สมาชิกพูดต่อกัน โดยตรงและเปิดเผยอย่างชัดเจน การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย เพื่อให้สมาชิกรู้สึกกล้าที่จะ แสดงออก การส่งเสริมให้ลองพฤติกรรมใหม่ ๆ การช่วยให้สมาชิกได้บูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกลุ่ม เพื่อค้นหาวิธีประยุกต์กับชีวิตประจำวัน

12. การริเริ่ม (Initiating) ผู้นำต้องช่วยให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างมีทิศทาง รับรู้ถึงการใช้เทคนิคต่าง ๆ ริเริ่มที่จะค้นหาตนเอง เริ่มความรู้สึกให้เกิดความเชื่อมโยงแก่นสารต่าง ๆ และดำเนินการไปในทางที่ถูกต้อง

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting goals) การตั้งเป้าหมายให้สมาชิก ทำให้สมาชิกเกิดความกระจำและสามารถเลือกเป้าหมายเฉพาะของตนให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง ทำให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างสมบูรณ์และมีทิศทางร่วมกัน

14. การประเมิน (Evaluating) การประเมินเป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง ในการดำเนินกลุ่ม และหลังจากการทำกลุ่มทุกครั้ง รวมถึงการสอนให้สมาชิกประเมินตนเอง เพื่อรับรู้ถึงสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่และปรับเปลี่ยนเพื่อหาแนวทางแก้ไข

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) ผู้นำที่เชี่ยวชาญจะให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงด้วยความสุจริตใจ โดยมีพื้นฐานจากการสังเกตและปฏิกิริยาที่มีต่อพฤติกรรมของสมาชิก เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ โดยที่ผู้นำกลุ่มเน้นการอธิบายอย่างเฉพาะเจาะจง แทนคำพูดอย่างกว้างขวาง เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และตัดสินใจวางแผน

16. การปกป้อง (Protecting) ผู้นำจำเป็นต้องมีความสามารถที่จะช่วยให้สมาชิกปลอดภัยจากความเสียหายจิตวิทยาและกายภาพ ขณะอยู่ในกลุ่ม โดยที่จะไม่เข้าข้างจนเกิดเหตุเกินผล การแทรกแซงต่อการพูดคุยของสมาชิกเพื่อลดความเสี่ยงในการขัดแย้ง และปกป้องสถานการณ์การดำเนินกลุ่มให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

17. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) การเปิดเผยตนเองในเรื่องราวต่างๆ ที่สมาชิกเกิดความอึดอัดใจที่จะแสดงออกมา โดยที่ผู้นำกลุ่มเป็นคนเริ่มที่จะพูดเป็นคนแรกเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับสมาชิกได้เห็น ว่าไม่มีสิ่งใดที่ต้องละอายและไม่กล้าเปิดเผยต่อกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกและติดตาม จนสามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองต่อกลุ่ม และดำเนินการกลุ่มต่อไปได้ จนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย

18. การเป็นตัวอย่าง (Modeling) สมาชิกนั้นเรียนรู้ที่จะสังเกตพฤติกรรมของผู้นำ ถ้าผู้นำให้คุณค่ากับความสุจริตใจ ความนับถือ การเปิดเผย ย่อมสามารถที่จะส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะเหล่านี้กับสมาชิก โดยการสาธิตสิ่งเหล่านี้ให้กับกลุ่ม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดี

19. การเชื่อมโยง (Linking) ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับความกังวลใจ โดยการพูดกับบุคคลที่มีความกังวลใกล้เคียงกัน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวและอารมณ์ ความรู้สึกให้เกิดการ แบ่งปันและดำเนินกลุ่มไปในทิศทางเดียวกับโดยที่มีผู้สนับสนุน ในเรื่องที่กำลังกล่าวถึง เพื่อที่สมาชิกจะกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง โดยรับรู้ถึงความรู้สึกที่แต่ละสมาชิกมีให้แก่กัน

20. การขัดขวาง (Blocking) บางครั้งผู้นำกลุ่มจะต้องแทรกแซงพฤติกรรมที่ไม่เสริมสร้างในกลุ่ม การขัดขวางเป็นทักษะที่อาศัยความไวในการรับสัมผัส ความตรงไปตรงมา และความสามารถที่จะหยุดกิจกรรมโดยไม่โจมตีบุคคลนั้น ควรมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมเฉพาะนั้น ไม่ใช่ที่ตัวบุคคล ควรหลีกเลี่ยงการตีตรา

21. การยุติ (Termination) การแนะนำให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องราวของกลุ่ม รู้จักที่จะจัดการกับปัญหาที่ตนต้องเผชิญ การประเมินผล การติดตามผล เป็นสิ่งที่ผู้นำต้องเรียนรู้ และกระทำในส่วนประกอบของการยุติกลุ่มการศึกษา ให้สมบูรณ์แบบและประสบความสำเร็จไปด้วยดี

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษากลุ่มควรต้องฝึกฝนและเรียนรู้ ถึงรู้แบบการดำเนินกลุ่มที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถนำสมาชิกกลุ่มไปสู่การแก้ไขปัญหาลงได้สำเร็จ ดังนี้

สุกานดา จันทร์กูเมือง (2550) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้การให้การปรึกษาเป็นได้ไปตามวัตถุประสงค์ โดยการสนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา และจะต้องมีการยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งจะต้องให้สมาชิกกลุ่มได้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองที่ได้กระทำลงไป ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อการให้การปรึกษาจะได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ทางกลุ่มได้ตั้งไว้

ศิริบุรุษ สายโกสุม (2555) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษามีบุคลิกภาพที่แสดงถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง ในการให้การปรึกษากลุ่ม คือ

1. อยู่ในปัจจุบัน (Presence) การที่ผู้นำตระหนักถึงอารมณ์ของตน ด้วยการรู้และแสดงถึงอารมณ์ของตน ไม่หันเหสนใจเรื่องอื่น เพื่อที่จะมีสมาธิและความตั้งใจที่จะเข้าถึงอารมณ์ของบุคคลอื่นได้เพิ่มมากขึ้น มีความเมตตาความละเอียดอ่อนต่อสมาชิกกลุ่ม และรวมถึงการมีความเอื้ออาทร เต็มใจที่จะเข้าถึงโลกทางจิตวิทยาของผู้รับบริการ

2. มีพลังอำนาจ (Personal power) ความมีความเชื่อมั่นในตนเองนำไปสู่การมีพลังอำนาจ แต่ไม่ได้หมายถึง การครอบงำ การละเมิดสิทธิหรือก้าวล่วงผู้อื่น ไม่ได้ใช้อำนาจไปในทางที่ผิด แต่เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกใช้พลังของตนเองที่ไม่ได้ใช้ ส่งเสริมพฤติกรรมของตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยความกล้า

3. ความกล้า (Courage) เมื่อผู้นำนั้นมีประสิทธิภาพย่อมแสดงถึงความกล้าในการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกอื่น แสดงความกล้าเผชิญหน้า โดยอภิปรายความคิดและความรู้สึกของตน

ต่อกระบวนการกลุ่ม ผู้นำสามารถสาธิตจากพฤติกรรมของตนเองว่าเต็มใจที่จะก้าวไปข้างหน้า แม้จะไม่แน่ใจและหวาดกลัว

4. เต็มใจจะเผชิญกับตนเอง (Willing to confront oneself) การที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทหน้าที่ ควรมีความเต็มใจที่จะตรวจสอบตนเองและตระหนักถึงตนเองคือความเต็มใจที่จะเผชิญกับตนเอง เป็นลักษณะของผู้นำที่มีประสิทธิภาพ แก้ไขถึงความขัดแย้งภายในของตนเอง จุดอ่อน กลไกป้องกันตนเอง ผู้นำควรมีความรับผิดชอบต่อปฏิริยาของตนเอง และไม่ใช้กลุ่มเป็นที่แสวงหาการบำบัด

5. จริงใจและเป็นตัวของตัวเอง (Sincerity and authenticity) ความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความจริงใจ ผู้นำจะไม่เสแสร้งและไม่ซ่อนตัวอยู่หลังหน้ากาก ปกป้องตนเองเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสม สนใจความเป็นอยู่ของสมาชิกภายในกลุ่ม และพยายามปกป้องพฤติกรรมใดๆ ที่แสดงถึงความไม่จริงใจในกลุ่ม

6. รู้ถึงเอกลักษณ์ส่วนตัว (Sense of identity) การตระหนักถึงจุดแข็ง ข้อจำกัด ความต้องการ ความกลัว แรงจูงใจ และเป้าหมายของตน โดยรู้ว่าตนต้องการอะไรจากชีวิตก่อน ด้วยการค้นพบตัวเองให้ชัดเจน ก่อนที่จะ เป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

7. มีความเชื่อและศรัทธาในกระบวนการกลุ่มมีความกระตือรือร้น (Belief in the group process and enthusiasm) ผู้นำกลุ่มควรมีความมั่นใจในกระบวนการของตนเอง และสร้างความกระตือรือร้นเพื่อแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจในการทำกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ โดยผู้นำที่ศรัทธาในกลุ่มย่อมจะส่งผลให้สมาชิกมีความศรัทธาต่อกลุ่มไปด้วย และโอกาสที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อกลุ่มน้อยลง ผู้นำจึงต้องเน้นย้ำในด้านของความชอบและความสนุกสนานในการดำเนินกลุ่ม

8. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Inventiveness and creativity) การนำเสนอโปรแกรมที่ขาดชีวิตชีวา หรือการจมอยู่กับเทคนิคที่ใช้เดิม ๆ เป็นประจำ อาจไม่ส่งผลที่ดีต่อการทำกลุ่ม เพราะการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้เห็นถึงการเปิดโอกาส ที่จะสร้างความแตกต่างไปจากเดิม เพื่อมองหาวิธีการ ที่นำไปสู่ความสำเร็จในรูปแบบใหม่ ๆ

วิสัยทัศน์ พงษ์โสภา (2556) ได้กล่าวไว้ว่า งานพื้นฐานของผู้ให้การศึกษาแบบทฤษฎีเผชิญความจริง ที่เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ ที่ผู้ให้การศึกษาต้องรักษาระดับความเหมาะสมในการดำเนินการให้การศึกษา คือ

1. การเข้าไปมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องและร่วมรับผิดชอบ (Involvement) กับผู้ที่เข้ามารับการปรึกษาโดยการสื่อความหมายให้ผู้เข้ารับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษามีความเป็นห่วงเป็นใย ความเอื้ออาทร พร้อมทั้งจะยอมรับและให้ความช่วยเหลือ

2. ผู้ให้การปรึกษาพยายามโน้มน้าวให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเองด้วยการเผชิญความจริง และประเมินค่า หรือตัดสินในพฤติกรรมของผู้เข้ารับการปรึกษา ว่าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างเป็นจริงเป็นจัง
3. ผู้ให้การปรึกษาจะไม่ทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสิน หรือประเมินค่าเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่เข้ารับการปรึกษา เพราะหากกระทำเช่นนั้นก็เท่ากับเป็นการทำให้ผู้ที่เข้ารับการปรึกษาหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบในพฤติกรรมตนเอง
4. ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แนะหรือเป็นครูผู้ชี้แนะที่มีสัมพันธภาพและพยายามชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายของผู้เข้ารับการปรึกษา
5. การสร้างข้อตกลงร่วมกัน เพื่อสร้างความสุขสมหวังให้กับตนเอง โดยยึดหลัก 5 ประการ คือ
 - 5.1 ลักษณะของรูปแบบ ขั้นตอน ต้องเป็นสายลักษณะอักษร
 - 5.2 ขั้นตอนวางแผนตรงกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน เพื่อสามารถสร้างความรับผิดชอบให้กับตนเองได้
 - 5.3 ผู้ให้บริการปรึกษาควรคำนึงถึงขอบเขต ความสามารถ และขีดจำกัดของผู้เข้ารับการปรึกษา
 - 5.4 กำหนดแนวทางให้ละเอียด ชัดเจน และสามารถวัดหรือประเมินผลได้
 - 5.5 หากเป้าหมายที่วางไว้ไม่ประสบผลสำเร็จ ควรจะได้มีการประเมินอีกครั้งหนึ่ง หรืออาจเปลี่ยนแปลงแผนใหม่ได้

จากที่หลายท่านกล่าวมา สรุปได้ว่า การที่ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษากลุ่มโดยมีหลักการและรูปแบบที่ดี ก็จะสามารถดำเนินกลุ่มไปได้อย่างราบเรียบ และเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด อันส่งผลให้สมาชิกกลุ่มสามารถไปสู่เป้าหมายในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนการปรึกษา

การปรึกษาเป็นวิชาชีพจึงมีระบบการให้การปรึกษาอย่างมีขั้นตอน เพื่อการดำเนินการให้การปรึกษานั้นเป็นไปด้วยประสิทธิภาพ เพื่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการให้การปรึกษา ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การศึกษาในรายละเอียดของขั้นตอนสำหรับผู้ให้บริการได้นำไปปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่ขั้นเริ่มการปรึกษาจนถึงขั้นติดตามผลการปรึกษา ด้วยขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มการศึกษา

ขั้นเริ่มการศึกษาประกอบไปด้วย การทราบถึงแหล่งที่มาของผู้รับบริการ การแสวงหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้รับบริการ โดยการสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงลักษณะและขอบข่ายของการศึกษา

2. ขั้นระบุปัญหาของผู้รับบริการ

ขั้นระบุปัญหาของผู้รับบริการเป็นการพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการแยกแยะองค์ประกอบของปัญหา และการสรุปประเด็นปัญหาที่แท้จริง

3. ขั้นระบุวัตถุประสงค์ของการศึกษา

การระบุวัตถุประสงค์ของการศึกษา ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การพิจารณาเป้าหมายที่ปรารถนาและการระบุเป้าหมาย โดยที่ขั้นแรกจะเป็นการถามถึงสิ่งที่ต้องการ แต่ไม่ได้เน้นย้ำไปถึงเป้าหมาย ซึ่งเป็นการถามปลายเปิดและขอคำตอบที่ผู้รับการศึกษาคิดและวางแผนอยู่ จนกระทั่งสร้างวิจรณ์ญาณ เพื่อหาวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการเข้ารับบริการ และตัดสินใจ

4. ขั้นวางแผนแก้ไขปัญหาหรือวาง โครงการอนาคต

การใช้ทฤษฎีการศึกษาที่เหมาะสม เพื่อพิจารณาขั้นตอนที่จะใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ หรือการวางโครงการในอนาคต

5. ขั้นดำเนินการตามแผนที่วางไว้

หลังจากการวางแผนแก้ปัญหา วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือวางแผน โครงการอนาคตแล้ว ผู้รับบริการได้ปฏิบัติตามแผนการนั้น เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการลงมือปฏิบัติ

6. ขั้นประเมินผลการศึกษา

จุดประสงค์ของการประเมินผลการศึกษาเป็นการช่วยให้ผลป้อนกลับว่า บริการการศึกษาที่จัดขึ้นนั้นสัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์หรือไม่ มีปัญหา อุปสรรคใดที่จะต้องปรับปรุงหรือไม่ โดยที่วิธีประเมินควรพิจารณาจากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้รับบริการ ว่าเป็นไปในทางที่ดีและเหมาะสมตามแบบแผนที่วางไว้หรือไม่

7. ขั้นยุติการศึกษา

การยุติการศึกษานั้น โดยที่ทั้งผู้ให้การศึกษาและผู้รับบริการเห็นพ้องกันว่าได้บรรลุวัตถุประสงค์แล้ว ผู้ให้การศึกษาอาจยุติการศึกษาย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มทิ้งระยะการศึกษาโดยการนัด ห่างขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้เพื่อลดความวิตกกังวลของผู้รับบริการ และได้ติดตามผลการรักษาเพื่อช่วยเหลือในอีกทางหนึ่งด้วย

8. ขั้นตอนติดตามผลการปรึกษา

หลังจากยุติการปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะต้องติดตามผลการให้บริการของตน โดยใช้การสนทนาโดยตรงหรือโทรศัพท์กับผู้รับบริการหรือคนใกล้ชิด เพื่อเป็นการประเมินอีกครั้ง และถ้าผู้รับบริการต้องการความช่วยเหลือจะได้ให้ความช่วยเหลือต่อหรือไม่

เมื่อการให้การปรึกษานั้นเป็นไปตามระบบแบบ ผู้ให้การปรึกษาที่ได้เรียนรู้ถึงกระบวนการขั้นตอน ก็จะเข้าใจถึงแบบแผนการปฏิบัติ โดยที่สามารถนำไปใช้ได้จริงตามรูปแบบการปรึกษา ก็จะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการปรึกษาเป็นอย่างดี ตามหลักวิชาชีพ

ขั้นตอนการปรึกษาเป็นกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อการให้การปรึกษาเป็นขั้นตอน ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนการเตรียมการจนถึงขั้นประเมินผลการปรึกษา ดังนี้

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มควรจัดเตรียมและวางแผนการปฏิบัติโดยยึดถึงหลักวิชาชีพขั้นตอน เพื่อการดำเนินการให้การปรึกษานั้นเป็นไปด้วยประสิทธิภาพ เพื่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการให้การปรึกษาเป็นไปในทางเดียวกันในกลุ่มตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกำหนดว่าแต่ละกลุ่มนั้นมีวัตถุประสงค์อะไรในการเข้ารับการปรึกษา และสมาชิกจะได้อะไรจากการเข้าร่วมกลุ่ม การใช้กระบวนการ การกำหนดสมาชิก ระยะเวลาที่พบกัน ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้ง ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้ง เพื่อจัดเตรียมรูปแบบให้พร้อม

2. ขั้นการเลือกสมาชิก

ในการเลือกสมาชิกกลุ่มต้องคำนึงถึงองค์ประกอบในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

อายุ โดยที่การเข้ารับการปรึกษา ควรเลือกกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน และมีความสามารถในการสื่อสารภาษาใกล้เคียงกัน

เพศ มีความเห็นที่แตกต่างกันในการนำเพศเดียวกันหรือต่างเพศมารับการปรึกษากลุ่ม โดยที่ผู้ให้การปรึกษาบางท่านมีความเห็นว่า ควรคละคนทั้งหญิงและชาย เพื่อที่จะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แต่บางคนเห็นว่าควรแยกเพศเพื่อจะได้มีความเข้าใจในเพศเดียวกันมากกว่า แต่ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาที่หยิบยกขึ้นมา คอยมากกว่าว่าเป็นปัญหาเรื่องใด โดยที่ผู้ให้การปรึกษาควรพิจารณาจาก ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเข้ารับบริการปรึกษานั้น ๆ เป็นรายกลุ่มไป

บุคลิกภาพ เป็นที่ถกเถียงกันว่า ในการจัดกลุ่มนั้นควรจัดให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเดียวกันหรือต่างกันเพื่อเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา โดยที่มึนักจิตวิทยาการศึกษาส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า ควรจัดกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน

ขนาดของกลุ่ม โดยปรกติแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกที่น้อยกว่านี้ การมีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการศึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือได้อย่างทั่วถึง

ช่วงเวลาในการดำเนินกลุ่ม ขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการ เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้บริการศึกษาแต่ละครั้งและควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจต้องใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้นก็ได้ หรืออาจจัดกลุ่มในวันเสาร์ อาทิตย์ ต่อเนื่องกัน ส่วนในการดำเนินการให้การศึกษากลุ่มทั้งหมด ไม่ควรนานเกิน 6 เดือน ถ้าจัดในโรงเรียนไม่ควรเกิน 1 ภาคเรียน

3. ขั้นการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

การสัมภาษณ์รายบุคคลก็เพื่อที่จะอธิบายให้ผู้เข้ารับบริการศึกษาเข้าใจว่า การศึกษากลุ่มคืออะไร และแต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม หน้าที่บทบาทในการร่วมทำกลุ่ม โดยที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับบริการทราบถึงกระบวนการ ซึ่งรวมไปถึงประเด็นของการรักษาความลับ ช่วงเวลาในการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามถึงความสมัครใจของผู้เข้ารับบริการที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

4. ขั้นการเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรก

เป็นการสร้างสัมพันธภาพ และผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิก โดยการแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และการเก็บความลับของกลุ่ม เพื่อความสบายใจของสมาชิกร่วมกันและสามารถพูดระบายสิ่งที่เกิดขึ้น ได้อย่างเต็มที่ โดยที่สมาชิกจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธภาพมากขึ้นเรื่อย ๆ จากนั้นเป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวัง โดยเป็นการสำรวจในระยะแรกเริ่ม

5. ขั้นการดำเนินเป็นกลุ่ม

เป็นขั้นตอนที่สมาชิกจะนำปัญหาแต่ละเรื่องของตนเข้ามาเล่าสู่กันฟังเพื่อที่จะร่วมกันแก้ไข โดยการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเพื่อแลกเปลี่ยน และเรียนรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นจากรื่องราวของผู้ที่เปิดประเด็นของปัญหาขึ้นมาให้ได้รับฟัง โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำหน้าที่สำรวจแนวความคิดและความรู้สึก เป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมกันแก้ปัญหา

โดยที่สมาชิก ควรมีความกล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน รู้จักตนเองยิ่งขึ้น เพื่อที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในการร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

6. ขั้นยุติการปรึกษาเป็นกลุ่ม

ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติการดำเนินการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่มและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

7. ขั้นประเมินผลการปรึกษาเป็นกลุ่ม

หลังจากยุติการปรึกษาเป็นกลุ่มแล้ว ผู้ให้บริการปรึกษาต้องทำการประเมินกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้วิธีต่าง ๆ โดยการสัมภาษณ์รายบุคคล สัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดกับผู้เข้ารับบริการ การใช้กลวิธี สังคมมิติ การสังเกตพฤติกรรมผู้รับบริการ หรือ การใช้แบบสอบถาม

การให้บริการปรึกษากลุ่ม ตามแบบแผนที่วางไว้รวมถึงกำหนดสมาชิก ระยะเวลา และวิธีการดำเนินการ รูปแบบการประเมินผล ทั้งหมดเพื่อให้ผลของการให้การปรึกษานั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถวัดผลได้ว่า สิ่งที่ทำให้การปรึกษาไปผู้เข้ารับบริการปรึกษาสามารถที่จะนำไปใช้และปรับเปลี่ยนตนเองให้หลุดพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่

การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ความหมายของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

การปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อมุ่งเน้นให้สมาชิกได้ รับรู้ถึงความเป็นจริง และพร้อมที่จะแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ โดยมองถึงปัจจุบัน ไม่ย้อนกลับไปหาสิ่งที่เป็นมาในอดีต ดังที่หลายท่านได้กล่าวไว้ ดังนี้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 211) ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีประโยชน์ต่อการช่วยให้สมาชิก ได้เข้าใจพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เป็นผลดีต่อการดำรงชีวิต ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นหาความต้องการของตน เข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง หาทางเลือกที่เหมาะสม และรับผิดชอบในการเลือกพฤติกรรมตามโลกคุณภาพที่ต้องการ

ณัฐชัย ผาตากแดด (2551) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการที่ให้คำปรึกษา จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง ซึ่งจัดขึ้นเพื่อสร้างกระบวนการที่ให้คำปรึกษา การที่จะต้องยอมรับและกล้าเผชิญกับความจริงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต เน้นพฤติกรรม

ปัจจุบันสำรวจประเมินปัญหาพร้อมกัน วางแผนดำเนินชีวิตตามรูปแบบที่เราวาดวงและมีการทำพันธะสัญญาพฤติกรรม โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ศิริพร พูลสวัสดิ์ (2555) ได้กล่าวไว้ว่าการปรึกษาแบบเผชิญความจริง หมายถึง การสนับสนุนให้บุคคลรู้จัก เข้าใจและพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จของตน รับผิดชอบต่อการกระทำของตน โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้มีคุณภาพ มีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมต่อไป

จากข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม ในการเสริมสร้างกำลังใจในการเรียนรู้ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้าความเป็นจริง โดยใช้วิธีการปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อที่ผู้เข้ารับการปรึกษาจะเข้าใจและทราบถึงจุดมุ่งหมายที่ถูกต้อง ของกระบวนการการบำบัดยาเสพติด เพื่อให้ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้จริง อันนำไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้องร่วมกัน งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

วิภาณี ประنامه (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดพฤติกรรมการคิดสารเสพติด ในนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการคิดสารเสพติด จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .29 ถึง .76 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wincoxon matched paired signed-ranks test และ Mann whitney U-test ผลที่ได้คือ 1) นักศึกษาหญิง วิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม ปีการศึกษา 2543 กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการคิดสารเสพติด ก่อนให้คำปรึกษา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการคิดสารเสพติด ก่อนให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีค่าเท่ากับ 174.66 หลังได้รับการให้คำปรึกษา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการคิดสารเสพติดเท่ากับ 97.16 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีการเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการคิดสารเสพติดก่อนให้คำปรึกษาเท่ากับ 167.66 หลังให้คำปรึกษาเท่ากับ 162.33 แสดงว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการลดพฤติกรรมคิดสารเสพติดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2) นักศึกษาหญิง วิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม กลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริง มีพฤติกรรมการคิดสารเสพติดลดลงจากการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 3) นักศึกษาหญิงวิทยาลัยการอาชีพ อำเภอบางบาล จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มทดลอง มีการลดพฤติกรรมติดสารเสพติด หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถช่วยลด พฤติกรรมการติดสารเสพติดของนักศึกษาหญิง วิทยาลัยการอาชีพบางบาลได้จริง จึงสมควร นำไปใช้กับผู้ติดสารเสพติดกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

สุกานดา จันทร์คูเมือง (2550) ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนาใหญ่ อำเภอสวรรคภูมิ จังหวัด ร้อยเอ็ด โดยสรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวล ของผู้สูงอายุได้ดังนั้นควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงไปดูแลและ ประยุกต์ใช้ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่รับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนาใหญ่ หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนาภา วิชชาวิชชานันท์ (2553) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า นี้ เป็นนักเรียนจำนวน 6 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพุธ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แผนการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง แบบประเมินความมุ่งมั่นในการทำงาน และแบบประเมินตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที่ ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนักเรียนมีความมุ่งมั่น ในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

ชญญา ภาคอุทัย (2557) การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎี เผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ด้วยการนำ ตนเองหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับมากคือเท่ากับ .96

Jiandani (2014) ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาทั้งหมด 2574 ครั้ง ถูกดึงมาจาก ฐานข้อมูลและมีการคัดเลือกไว้เพื่อตรวจสอบผลของรายละเอียด หลักฐานจากการรวบรวม มีความคาดหวังว่า บทบาทของ VRET เป็นเครื่องมือใหม่ที่มีแนวโน้มในการจัดการ สภาวะทางจิต

ของ แผนกอายุเวชได้ จากความทุกข์ ของอาการความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ด้วยการวัดจาก Besk's depression inventory-II (BDI-II), Clinician-administered PTSD Scale (CAPS)

โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

ประวัติโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3 (2559) ในปีพุทธศักราช 2544 ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น รัฐบาลในสมัยนั้น จึงจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการขึ้นที่ จังหวัดเชียงราย และมีนโยบายเร่งด่วนในการแก้ไขปัญหา ยาเสพติด โดยให้กระทรวงกลาโหม โดยกองทัพบก กองทัพเรือ และกองทัพอากาศ รับผู้ติดยาเสพติดหลังจากถอนพิษยาแล้วเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพในค่ายทหาร โดยมีครูฝึกทหารเป็นผู้ดูแล และจากในการประชุมที่ กรมกำลังพลทหารเพื่อทำข้อตกลงร่วมกันในการรับผู้ติดยาเสพติด โดยกระทรวงกลาโหมร่วมมือกับกระทรวงหลัก ได้แก่ กระทรวงยุติธรรม กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม มีความเห็นร่วมกันจัดทำโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กับผู้ติดยาเสพติด โดยมีกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม เป็นหน่วยงานหลักในการดูแลประสานงาน กระทรวงกลาโหม ในส่วนของกองทัพเรือ ได้มอบหมายให้ ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดกองทัพเรือ ดำเนินการจัดตั้งศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดขึ้น 3 แห่ง ในพื้นที่อำเภอสัตหีบ โดยแห่งแรกจัดตั้ง ที่ ศูนย์ฝึกทหารใหม่ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ แห่งที่สองจัดตั้งที่หน่วยบัญชาการต่อสู้อากาศยานและรักษาฝั่ง แห่งที่สามจัดตั้งที่ กรมทหารปืนใหญ่ กองพลนาวิกโยธิน หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน โดยใช้ชื่อว่าโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 1 2 และ 3 ตามลำดับ

โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ตั้งอยู่เลขที่ 910 หมู่ 3 ตำบลสัตหีบ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีอาคารรวมทั้งหมด 4 หลัง แบ่งเป็นอาคารอำนวยการ และที่ทำการของฝ่ายต่าง ๆ จำนวน 2 หลัง ในจำนวนนี้ บริเวณชั้นของอาคารจัดเป็นเรือนนอนสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้ไม่เกินอาคารละ 150 คน อาคาร โรงฝึกงาน และ โรงอาหาร

หลักสูตรในช่วงระยะเวลาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

กรมคุมประพฤติ (2559 ก) ขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ระยะแรกเริ่ม (1 เดือน) กิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพต้องเข้าร่วม คือ

1. กิจกรรมกลุ่มบำบัด ได้แก่ กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มสัมมนา กลุ่มการให้การปรึกษา กลุ่มสรุปความรู้สึกและการเรียนรู้ประจำสัปดาห์ กลุ่มจงใจ กลุ่มการดูแลสุขภาพ กลุ่มศาสนา กลุ่มวินัยทหารและการออกกำลังกาย

2. กิจกรรมงานบำบัด ได้แก่ ทีมงาน คือ การเป็นสมาชิกทีมงานใดทีมงานหนึ่งและเข้าร่วมปฏิบัติงานในทีมงานนั้นและการประชุมทีมงาน

3. การให้การช่วยเหลือ กรณีกระทำผิดกฎระเบียบของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ สมาชิกต้องได้รับการช่วยเหลือตามแนวชุมชนบำบัด

4. กิจกรรมการให้ความรู้ระยะแรกเริ่ม ได้แก่ เรียนรู้เรื่องชุมชนบำบัด ปรัชญา อุดมการณ์ และกฎข้อห้าม โครงสร้างสายการบังคับบัญชา เครื่องมือบ้าน และความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด

ระยะที่ 2 ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (ระยะเวลา 2 เดือน ตั้งแต่เดือนที่ 2-3)

กิจกรรมที่ผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพต้องเข้าร่วม คือ

1. กิจกรรมกลุ่มบำบัด ได้แก่ กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มสัมมนา กลุ่มการให้การปรึกษา กลุ่มสรุปความรู้สึกและการเรียนรู้ประจำสัปดาห์ กลุ่มการดูแลสุขภาพ กลุ่มศาสนา และกลุ่มวินัยทหารและการออกกำลังกาย

2. กิจกรรมงานบำบัด ได้แก่ ทีมงาน คือ การเป็นสมาชิกทีมงานใดทีมงานหนึ่งและเข้าร่วมปฏิบัติงานในทีมงานนั้นและการประชุมทีมงาน

3. การให้การช่วยเหลือ กรณีกระทำผิดกฎระเบียบของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ สมาชิกต้องได้รับการช่วยเหลือตามแนวชุมชนบำบัด

4. กิจกรรมการให้ความรู้ เรื่อง ทักษะป้องกันการเสพติดซ้ำและครอบครัวศึกษา เฉพาะหัวข้อสาระน่ารู้เรื่องสารเสพติด ผลกระทบของสารเสพติด และปฏิกิริยาของครอบครัวต่อการติดสารเสพติด

5. กิจกรรมสร้างงานสร้างอาชีพ ได้แก่

5.1 สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมเป้าหมายชีวิตและชีวิตที่สมดุล

5.2 สัปดาห์ที่ 6 การประเมินความสนใจและความถนัดทางอาชีพโดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพเพื่อการศึกษาต่อการเลือกอาชีพ ของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน หรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม

5.3 สัปดาห์ที่ 9-16 นำผลประเมินในสัปดาห์ที่ 6 มาจัดฝึกอชีพสำหรับคนที่มีความพร้อมด้านร่างกาย สภาพจิต และมีความประสงค์ที่จะฝึกอชีพ

ระยะที่ 3 ระยะเตรียมตัวคืนคนคิดกลับสู่สังคม 30 วัน (ระยะเวลา 1 เดือน ตั้งแต่เดือนที่ 4 เป็นต้นไป) กิจกรรมที่ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพต้องเข้าร่วม คือ

1. กิจกรรมกลุ่มบำบัด ได้แก่ กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มสัมมนา กลุ่มการให้การปรึกษา กลุ่มสรุปความรู้สึกรู้สึกและการเรียนรู้ประจำสัปดาห์ กลุ่มการดูแลสุขภาพ กลุ่มศาสนา และกลุ่มวินัย ทหารและการออกกำลังกาย
2. กิจกรรมงานบำบัด ได้แก่ ทีมงาน คือ การเป็นสมาชิกทีมงานใดทีมงานหนึ่งและ เข้าร่วมปฏิบัติงานในทีมงานนั้นและการประชุมทีมงาน
3. การให้การช่วยเหลือ กรณีกระทำผิดกฎระเบียบของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ สมาชิกต้องได้รับการช่วยเหลือตามแนวชุมชนบำบัด
4. กิจกรรมการให้ความรู้ เรื่อง ครอบครัวศึกษา เฉพาะหัวข้อบทบาทของครอบครัว ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำและความคาดหวังของ ครอบครัว
5. กิจกรรมการสร้างงานสร้างอาชีพ ได้แก่
 - 5.1 สัปดาห์ที่ 14 การให้ความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงาน โดยกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เช่น การสมัครงาน ข้อมูลอาชีพ และแหล่งเงินทุน เป็นต้น และกิจกรรมเส้นทางชีวิต
 - 5.2 การฝึกงานในสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น การรับส่งเอกสารและการรับ โทรศัพท์ เป็นต้น กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิก รับผิดชอบตนเอง และการแสวงหา ประสบการณ์ เพื่อฝึกความมั่นคงทางจิตใจก่อนเผชิญกับโลกภายนอกภายหลังผ่านการฟื้นฟู สมรรถภาพ

หลังจากนั้นเป็นกระบวนการของ สำนักงานคุมประพฤติต้นสังกัด ดำเนินการติดตาม ประเมินผลผู้เข้ารับการฟื้นฟูต่อไป

กระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

กรมคุมประพฤติ (2559 ก) กระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามหลักสูตร 120 วัน ของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. การฟื้นฟูด้านร่างกาย ด้วยการฝึกระเบียบวินัยแบบเดียวกับการฝึกทหาร เพื่อให้ นักเรียนมีระเบียบวินัยมีความอดทนอดกลั้น ความเสียสละ และความสามัคคีในหมู่คณะ
2. การฟื้นฟูด้านจิตใจ เพื่อให้ให้นักเรียน ได้สวดมนต์ ฝึกจิตใจให้สงบด้วยการปฏิบัติธรรม และนั่งสมาธิ เรียนรู้การดำเนินชีวิตด้วยหลักพุทธศาสนา และร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพุทธ ศาสนา

3. การฟื้นฟูด้านสังคม โดยให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปรับตัวและเตรียมพร้อมที่จะกลับไปสู่สังคมภายนอก และใช้ชีวิตเข้าสู่สังคมได้อย่างเหมาะสม

4. การฟื้นฟูด้านการศึกษาและอาชีพ ให้ความรู้ด้านการเรียนเพื่อปลูกฝังให้เกิดความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ จากนั้นทำการฝึกวิชาชีพต่าง ๆ สำหรับนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพและสร้างรายได้ ภายหลังจากการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแล้ว

กระบวนการทั้ง 4 ด้าน เป็นการแบ่งแยก ให้เห็นขั้นตอนได้อย่างชัดเจน และมีการแบ่งลำดับการจัดการตามระยะเวลา ที่ผู้เข้ารับการบำบัด ต้องเข้าสู่กระบวนการบำบัดยาเสพติด หากพูดถึงในส่วนของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของ หลักสูตรมาตรฐานแกนกลาง ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวแล้วนั้น กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการ เพื่อให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยที่กระบวนการกลุ่มในที่นี้ หมายถึง รูปแบบวิธีการ เทคนิคต่าง ๆ เพื่อการบำบัด

กระบวนการกลุ่ม (Group process) ตามหลักสูตรมาตรฐานแกนกลางนี้ ยึดตามแนวคิดของ “ชุมชนบำบัด (Therapeutic community)” ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

1. ปรัชญา อุดมการณ์ กฎข้อห้าม
2. โครงสร้างสายการบังคับบัญชา
3. เครื่องมือบ้าน (แบ่งออกเป็น กลุ่มบำบัด งานบำบัด การให้การช่วยเหลือ)
4. การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนี้ เป็นองค์ประกอบที่มีความเป็นสากลสำหรับใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง นำมาใช้ในปัจจุบันเพื่อให้เหมาะสมกับรูปแบบการบำบัดรักษาที่ดี ซึ่งมีรายละเอียด ในส่วนของหลักการและวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ปรัชญา อุดมการณ์ กฎข้อห้าม (Creed, unwritten philosophy and cardinal rule)

1.1 ปรัชญา (Creed) คือ สิ่งที่นักบำบัด ครูฝึกและสมาชิกต้องให้ความสำคัญ โดยที่จะต้องท่องได้และเข้าใจความหมายของปรัชญาที่ท่องได้อย่างถ่องแท้ สมาชิกต้องยึดมั่นในปรัชญา ทั้งนี้เนื่องจากเหตุผลที่ว่า ผู้ติดยาเสพติดไม่มีแรงหรือพลังที่จะต่อสู้กับยาเสพติดได้ จึงจำเป็นที่จะต้องยึดหลักที่ใช้ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ดังปรัชญาของกลุ่มชุมชนบำบัด ดังเช่น

ณ แห่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพิก	เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
แหล่งลี้ภัยใดใดในโลกา	สุดพึงพานอกจากตัวของเราเอง
นับแต่วันที่เราพร้อมเผชิญหน้า	กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้เก่ง
รับความจริงจากเขาอื่นไม่หวั่นเกรง	วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว

1.2 อุดมการณ์ (Unwritten Philosophy) คือ อุดมการณ์เกิดขึ้นจากการที่นักบวชตั้งเป้าหมายที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกโดยกำหนดจากพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ผู้ศรัทธาเสพติดเป็นอยู่ เช่น ผู้ศรัทธาเสพติดมักพูดโกหก เป้าหมายของนักบวชคือ พยายามที่จะพัฒนาให้ผู้ศรัทธาเสพติดเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ เป็นต้น

อุดมการณ์ชุมชนบวชมีทั้งหมด 12 ข้อ ดังนี้

1.2.1 ความซื่อสัตย์

1.2.2 ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย

1.2.3 ผลจากการกระทำดีต้องได้รับผลการตอบแทน

1.2.4 ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ

1.2.5 จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา

1.2.6 กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง

1.2.7 จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

1.2.8 จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ

1.2.9 การพัฒนาตนเองย่อมมาก่อนหน้าที่อันสมควร

1.2.10 ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม

1.2.11 ที่นี้ไม่มีของฟรี

1.2.12 พึงสังวรในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริงๆ

1.3 กฎข้อห้าม (Cardinal rule) กฎข้อห้ามเป็นสิ่งที่สมาชิกต้องไม่ฝ่าฝืน หากมีการฝ่าฝืนข้อใดข้อหนึ่ง จะต้องได้รับการช่วยเหลือ

1.3.1 ห้ามมียาเสพติดทุกชนิด

1.3.2 ห้ามมีเพศสัมพันธ์

1.3.3 ห้ามทะเลาะวิวาท

1.3.4 ห้ามลักทรัพย์

2. โครงสร้างสายการบังคับบัญชา (Chain of command)

ระบบสายการบังคับบัญชา คือ การกำหนดกฎเกณฑ์การตัดสินใจและการสื่อสารซึ่งจะเป็นไปตามลำดับชั้นจากเบื้องบนมาสู่เบื้องล่างและจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบนตามระบบสายการบังคับบัญชาจะยึดหลักประชาธิปไตย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ

Director (ผู้อำนวยการศูนย์) คือ ผู้อำนวยการศูนย์ทำหน้าที่ในระดับบริหาร
 Professional staff (นักบำบัด) คือ เจ้าหน้าที่วิชาชีพนักบำบัดที่ดูแลโปรแกรมการฟื้นฟู
 Ex-addict staff/ behavior counselor คือ พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดหรือเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ
 ที่ใกล้ชิดกับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งคอยควบคุมดูแลพฤติกรรมและ
 การพัฒนาด้านต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

Coordinator (ผู้ประสานกิจกรรม) คือ ผู้ดำเนินกิจกรรมและควบคุมดูแลการทำงานของ
 Chief และเป็นผู้ประสานงานกับ Ex-addict staff/ behavior counselor

Chief (ผู้ควบคุมกิจกรรม) คือ หัวหน้าบ้านผู้ดูแลความเรียบร้อยของทุกบ้าน

Expediter (ผู้ตรวจสอบ) คือ ผู้ตรวจสอบการทำงานและพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฟื้นฟู
 สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

Department head (หัวหน้าทีมงาน) คือ หัวหน้าทีมงานต่าง ๆ ซึ่งมีหน้าที่มอบหมายงาน
 และกำกับการทำงานของสมาชิกในทีมงานให้เป็นไปตามแผนงานที่ได้วางไว้

General workers (สมาชิก) คือ สมาชิกทั่วไปที่อยู่ในทีมงานต่าง ๆ หรือลูกทีม

3. เครื่องมือของบ้าน (Tools of house)

เครื่องมือของบ้าน คือ กิจกรรมที่ใช้สำหรับฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประกอบด้วย
 กลุ่มบำบัด งานบำบัด และการให้ความช่วยเหลือ โดยนำเทคนิคต่าง ๆ ในทางจิตวิทยาประยุกต์ใช้
 ได้แก่ อิทธิพลกลุ่ม การให้รางวัลและการลงโทษ การให้การปรึกษารายบุคคลและกลุ่ม การนำ
 ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม และหลักการตัวแบบ ดังนี้

3.1 กลุ่มบำบัด (Group therapy) กลุ่มบำบัดนับได้ว่าเป็นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก
 ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กลุ่มบำบัดใน “หลักสูตรมาตรฐานแกนกลาง” ประกอบด้วย

3.1.1 กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มประชุมเช้ามีความสำคัญเป็นอย่างมากในกระบวนการ
 ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดซึ่งหลักการสำคัญของกลุ่มประชุมเช้า คือ การนำเอาเหตุการณ์
 ที่เกิดขึ้นเมื่อวานมาพูดคุยและร่วมกันแก้ไขในวันนี้ โดยกระบวนการกลุ่มจะเป็นในลักษณะ
 การผ่อนคลาย ไล่ระดับไปสู่เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุด

3.1.2 กลุ่มสัมมนา

3.1.2.1 เน้นกระบวนการคิด

3.1.2.2 รูปแบบการสัมมนากระทำได้หลายแบบ เช่น การสอน การได้วาที
 การอภิปรายเพื่อแก้ไขปัญหา

3.1.2.3 การสัมมนาโดยการอภิปรายเพื่อแก้ไขปัญหานั้นเมื่อได้สรุปจะต้อง
 นำมาแจ้งหน้ากลุ่มประชุมเช้าเพื่อให้สมาชิกถือปฏิบัติ หากสมาชิกไม่ปฏิบัติก็จะถือว่าเป็น
 ข้อบกพร่อง

3.1.2.4 ต้องมีการบันทึกการสัมมนา

3.1.2.5 หัวข้อการสัมมนาส่วนใหญ่กำหนดโดยสมาชิกและผ่านขึ้นมาให้เจ้าหน้าที่พิจารณาก่อนถึงจะเริ่มดำเนินการสัมมนาได้

3.1.3 กลุ่มให้การปรึกษา เป็นกลุ่มที่จัดให้สมาชิกที่อยู่ในความดูแลของครูฝึกได้พูดคุย ปรึกษา (Counselor) กับครูฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ประมาณ 1 ชั่วโมง โดยขนาดของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มละไม่เกิน 8-12 คน โดยครูฝึกจะเป็นผู้รับฟังและให้การสะท้อนเพื่อให้สมาชิกได้เห็นกลับมาองเข้าหาตนเอง

3.1.4 กลุ่มสรุปความรู้สึกและการเรียนรู้ประจำสัปดาห์ กลุ่มสรุปความรู้สึกและการเรียนรู้ประจำสัปดาห์ เป็นกลุ่มที่ฝึกให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการเรียนรู้ที่ได้รับ เพื่อที่สมาชิกจะได้ร่วมแสดงข้อเสนอแนะ

3.1.5 กลุ่มงูใจ กลุ่มงูใจเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระยะแรก ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ปฏิบัติสุขภาพสมรรถภาพยาเสพติดมาตลอด ดังนั้น กลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้เกิดแรงงูใจในการเข้าร่วมฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดต่อไป ซึ่งรวมอยู่ในการปฐมนิเทศเพื่ออบรมเมื่อเริ่มเข้าสู่กระบวนการบำบัด

3.1.6 กลุ่มศาสนา กลุ่มศาสนาหรือกิจกรรมตามหลักศาสนา เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ เพื่อให้สมาชิกได้มีเวลาที่จะระลึกหรือน้อมรับฟังคำสั่งสอนของแต่ละศาสนา ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางกายและจิตใจให้ก่อเกิดความสงบสุขทางกายและทางจิตใจ ตามที่ศาสนาของแต่ละศาสนาได้สั่งสอนไว้ให้พึงปฏิบัติตาม โดยอาศัยความยึดมั่นและศรัทธา ซึ่งมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจให้แน่นแฟ้นในการเลิกยาเสพติด

3.1.7 กลุ่มการดูแลสุขภาพ กลุ่มการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กลุ่มสุขศึกษาและการตรวจร่างกาย การวัดสมรรถภาพร่างกาย โดยที่กลุ่มสุขศึกษาเป็นกลุ่มที่ใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของโรค การเกิดโรคและการป้องกัน รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพ และ การวัดสมรรถนะของร่างกายเป็นองค์ประกอบของการตรวจทางการแพทย์ มีความมุ่งหมายไปในส่วนของสุขภาพ เพื่อความพร้อมในการฝึกฝนการออกกำลังกายเสมอ

3.1.8 กลุ่มวินัยทหารและกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มวินัยทหารและการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมีระเบียบวินัยและร่างกายแข็งแรงประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ การฝึกวินัยทหารและการออกกำลังกาย

3.2 งานบำบัด (Work therapy) ในด้านของงานบำบัดแบ่งออกเป็น 3 แบบด้วยกัน คือ

3.2.1 งานบำบัด (Work therapy) งานบำบัดเป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดเกิดการเรียนรู้ผ่านการทำงาน งานบำบัดจะไม่มุ่งเน้นที่ผลงาน แต่จะมุ่งเน้นที่ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น งานส่วนใหญ่ที่ถูกจัดให้อยู่ในกรอบของงานบำบัดนั้น จะเป็นงานที่ต้องทำเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น งานบ้าน งานครัว งานเกษตร เป็นต้น

3.2.2 อาชีวบำบัด (Occupational therapy) อาชีวบำบัดเป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดเกิดการเรียนรู้ผ่านจากกิจกรรมที่เหมาะสมกับพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดรายนั้น ๆ เช่น ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดไม่มีสมาธิ จึงให้ฝึกทำงานจักสาน เป็นต้น

3.2.3 การฝึกวิชาชีพ (Vocational) เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดที่มีความพร้อมแต่ขาดศักยภาพในการทำงานด้านนั้น ๆ ต้องอาศัยการฝึกให้เกิดความชำนาญ เพื่อนำอาชีพนั้น ๆ ออกไปประกอบอาชีพได้จริง เช่น การฝึกวิชาชีพซ่อมเครื่องยนต์เล็ก เป็นต้น

3.3 การให้การช่วยเหลือ การให้การช่วยเหลือนับเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติด เพราะผู้พิการเสพติดที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดนั้น จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งในการเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดนี้จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือทางจิตวิทยาเพื่อปรับพฤติกรรมเหล่านั้น ประกอบไปด้วย การกล่าวตักเตือน การว่ากล่าว การทำทัณฑ์บน การคาดโทษ การให้นั่งเก้าอี้เพื่อปรับความคิด การเรียนรู้ประสบการณ์จากการทำโทษ และการทำงานใช้ความคิด เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดให้ดีขึ้น

4. การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม ก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติด เพราะการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดด้วยรูปแบบชุมชนบำบัดนั้นเป็นการสร้างชุมชนจำลองขึ้นมา เพื่อให้ผู้พิการเสพติดเข้ามาฝึกและปรับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดเป็นเวลานาน หากเมื่อฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการเสพติดเรียบร้อยแล้วปล่อยผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพเหล่านั้นกลับคืนสู่สังคมเลย ผู้เข้ารับการฟื้นฟู อาจปรับตัวไม่ทัน เพราะฉะนั้น การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ โดยการให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการฝึกอาชีพ และ นำเจ้าหน้าที่จากสำนักงานจัดหางานมา ให้คำแนะนำและเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิก ก่อนกลับสู่สังคมต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) แบบ 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล หลังการสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อศึกษาผลการปรีกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3 ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 เป็นผู้ที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนครั้งแรกที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3

1.2 เพศชาย อายุ 18-25 ปี

1.3 มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 และมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนทำแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต เพื่อคัดกรองผู้ที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด จำนวน 20 คน

2.2 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับคู่คะแนน (Matched Pair) จากมากที่สุดลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เพื่อให้ได้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.3 ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อ (Random assignment) คัดเลือกว่ากลุ่มใด คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.4 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

2.5 เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ดังนั้น หากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาผู้ใดต้องการถอนตัว มีสิทธิยกเลิกและถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีเงื่อนไข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. แบบวัดความเครียดสวนปรง
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (Theory of reality

counseling and therapy)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบวัดความเครียดสวนปรง

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) ได้พัฒนาแบบวัดความเครียดสวนปรง ประกอบด้วย ข้อคำถาม 20 ข้อ ได้ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102 ข้อ ด้วยการหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography: EMG) ซึ่งมีความแม่นยำ ตรงตามสภาพมากกว่า .27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความ เชื่อมั่น 95% การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0-24	เครียดน้อย
คะแนน 25-42	เครียดปานกลาง
คะแนน 43- 62	เครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้

ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

1.2 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

1.3 ความเครียดในระดับสูง (Height stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

1.4 ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือ โรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

โดยใช้คะแนนปกติที่ (Normalized T-score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน ขั้นสุดทำเป็นการปรับเครื่องมือให้เหมาะสำหรับนำไปใช้ในงานสำรวจอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยการนำแบบวัดที่ได้จากขั้นตอนที่สี่มาวิเคราะห์ปัจจัย และหาคุณภาพซ้ำอีกครั้งให้เหลือข้อคำถามน้อยที่สุด

การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กกลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความ เชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า .70 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ ในการสร้างแบบวัดในครั้งนี้ ได้เผยแพร่ออกมาในปี พ.ศ. 2540 แบบทดสอบที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในงานศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหรือวิเคราะห์ นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์อย่างยิ่งในงานทางคลินิก เช่น ในคลินิกคลายเครียด เป็นต้น

ในส่วนของการเลือกใช้ข้อคำถาม ที่มีขนาดเล็กกลง 20 ข้อ ทั้งนี้คุณภาพที่วัดได้ยังคงมีความเชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า .70 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งสามารถลดระยะเวลาในการทำแบบสอบถาม ให้รวดเร็วยิ่งขึ้น อันส่งผลกระทบต่อช่วงเวลาที่ยังคงเกิดความสับสนของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดน้อยที่สุด ในการเลือกกาข้อคำถาม ที่สามารถวัดผลได้อย่างชัดเจน ไม่น้อยไปกว่าข้อคำถามชุดเดิมของแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยกระบวนการ ดังนี้

- 2.1 โดยแนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและโปรแกรมการศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษา
- 2.2 ตรวจสอบโปรแกรมเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
- 2.3 นำโปรแกรมเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ฉ) เพื่อตรวจสอบโปรแกรมโดยละเอียด
- 2.4 นำโปรแกรมเสนอต่อประธานที่ปรึกษา และ คณะกรรมการควบคุมเพื่อพิจารณาเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ
- 2.5 ใช้โปรแกรมฉบับจริงเพื่อใช้ในการปรึกษากลุ่มตัวอย่างเพื่อการทดลอง
- 2.6 ผู้วิจัยจะทำการชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าผลการศึกษานี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น เมื่อการวิจัยสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้ทำลายแถบบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ และเอกสารบันทึกการให้สัมภาษณ์บางส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อไม่ให้หลักฐานต่าง ๆ นำไปสู่การชี้ตัวผู้ให้ข้อมูลภายหลังจากงานวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว 6 เดือน

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความเครียดของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3 โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ทำการวิจัยโดยใช้ แบบแผนการวิจัยแบบ 2 องค์ประกอบ และวัดซ้ำ 1 องค์ประกอบ (Two-factor-experiment with repeat measure on one factor)

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

b 1	a 1	a2	a3
	S1	S1	S1
	S2	S2	S2
	S3	S3	S3
	S4	S4	S4
	S5	S5	S5
	S6	S6	S6
	S7	S7	S7
	S8	S8	S8
	S9	S9	S9
	S10	S10	S10

b 2

	S11	S11	S11
	S12	S12	S12
	S13	S13	S13
	S14	S14	S14
	S15	S15	S15
	S16	S16	S16
	S17	S17	S17
	S18	S18	S18
	S19	S19	S19
	S20	S20	S20

a1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

a2 แทน ระยะหลังการทดลอง

a3 แทน ระยะติดตามผล

b1 แทน การให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

b2 แทน วิธีปกติ

S แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ทำแบบวัดความเครียดสวนปรุง คัดเลือกจากคะแนนสูงสุด จำนวน 20 คน สัมภาษณ์ความสนใจของผู้ร่วมทดลอง และใช้การจับคู่คะแนน (Matched pair) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่าย (Random assignment) เพื่อเลือกกลุ่มทดลอง คะแนนที่ได้จากการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง จากนั้นนับวัน เวลา กับผู้เข้ารับการบำบัดที่ถูกคัดเลือก เพื่อทดลอง โดยการปรึกษากลุ่มจะดำเนินการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60-90 นาที ในช่วงของระยะเวลาการทดลอง และในครั้งที่ 13 เพื่อติดตามผล ตามวันและเวลาที่ทำกลุ่มทดลอง คือ

วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 1

วันที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 2

วันที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 3

วันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 4

วันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 5

วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 6

วันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 7

วันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 8

วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 9

วันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 10

วันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 11

2. ระยะหลังการทดลองเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบแบบวัดความเครียดสวนปรุง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง วันที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 12

3. ระยะติดตามผล หลังจากทำการทดสอบหลังการทดลองแล้วอีก 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความเครียดสวนปรุงอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล วันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2560 ครั้งที่ 13

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม พร้อมสำเนาหนังสือขออนุญาต เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3 ตอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. ตรวจสอบข้อมูลจากแบบทดสอบทั้งหมด เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แล้วจึงนำข้อมูลไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

ระยะเวลาการทดลอง

ตารางที่ 2 ระยะเวลาการทดลอง

วิธีการ	สร้าง สัมพันธภาพ	ทำกลุ่ม ให้การปรึกษา	ทดสอบ หลังการทดลอง	ติดตามผล
สัปดาห์	1	1-3	4	6

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้ความหมายของสัญลักษณ์นั้น ใช้แทนความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ได้อย่างกระชับ และเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ดังต่อไปนี้

Mean	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง หรือ กลุ่ม
I×G	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดของผู้ติดสารเสพติด ที่เข้ารับการบำบัดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ติดสารเสพติด ที่เข้ารับการบำบัดระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

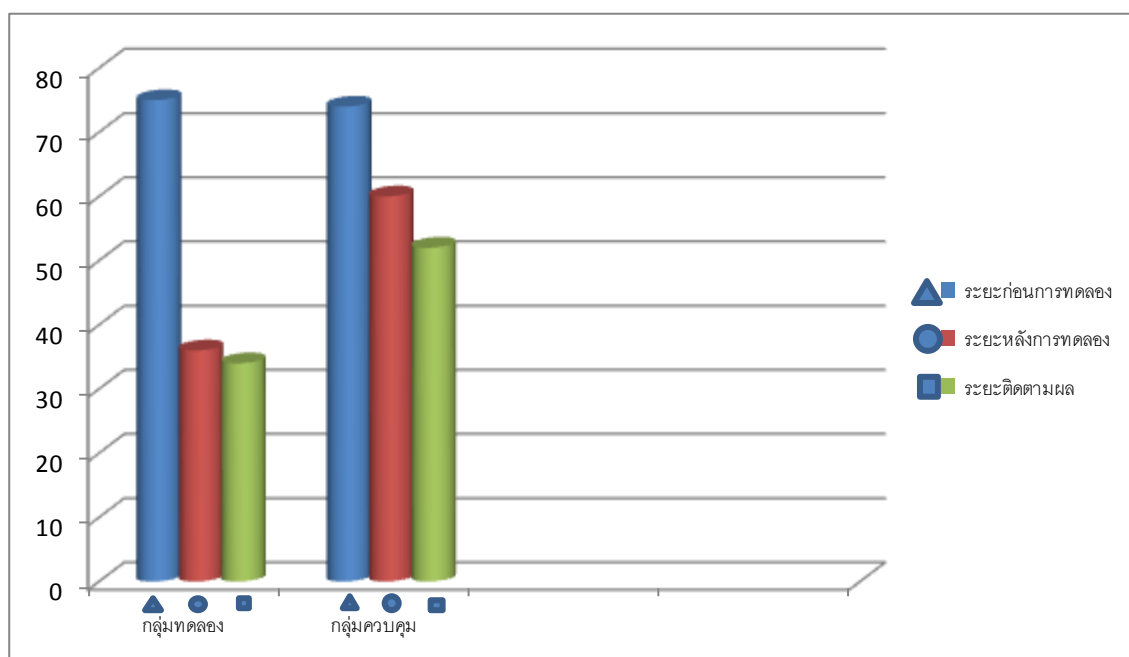
ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดของผู้ศึกษารหัสเพศที่เข้ารับ การบำบัด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง

ผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนและจัดเรียงข้อมูล คะแนนความเครียดของผู้ศึกษารหัสเพศที่เข้ารับ การบำบัด กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ด้วยการเรียงคะแนนเป็นรายบุคคล ตามระยะเวลาทดสอบ 3 ระยะจากแบบสอบถาม คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น ทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดของผู้ศึกษารหัสเพศที่เข้ารับการบำบัด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล
1	87	16	15	85	63	48
2	84	19	15	81	61	55
3	79	18	15	77	68	61
4	71	18	10	76	67	60
5	75	14	14	75	56	50
6	75	20	11	74	55	48
7	72	21	18	71	61	53
8	71	13	15	70	60	55
9	69	33	37	69	66	53
10	68	31	37	63	45	37
รวม	751	363	347	741	602	520
Mean	75.10	36.30	34.70	74.10	60.20	52.00
SD	6.39	3.40	2.54	6.28	6.88	6.88

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาตามโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนเฉลี่ยของค่าความเครียดในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 75.10, 36.30, 34.70 ตามลำดับ ส่วนผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการศึกษาตามโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนเฉลี่ยของค่าความเครียดในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 74.10, 60.20, 52.00 ตามลำดับ และเมื่อนำค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดมาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนในช่วงระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาแสดงผลดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 2 พบว่า ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตาม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียด ระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 75.10 ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 36.30 และระยะติดตามผล เท่ากับ 34.70 ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าการทดลองเท่ากับ 38.80 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 1.60 และต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 40.40

ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลง ในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 74.10 ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 60.20 และระยะติดตามผล เท่ากับ 52.00 ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าการทดลอง เท่ากับ 13.90 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 8.20 และต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 22.10 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 75.10 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 74.10 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 1.00 ส่วนในระยะเวลาหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 36.30 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 60.20 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 23.90 และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 34.70 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 52.00 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 17.30

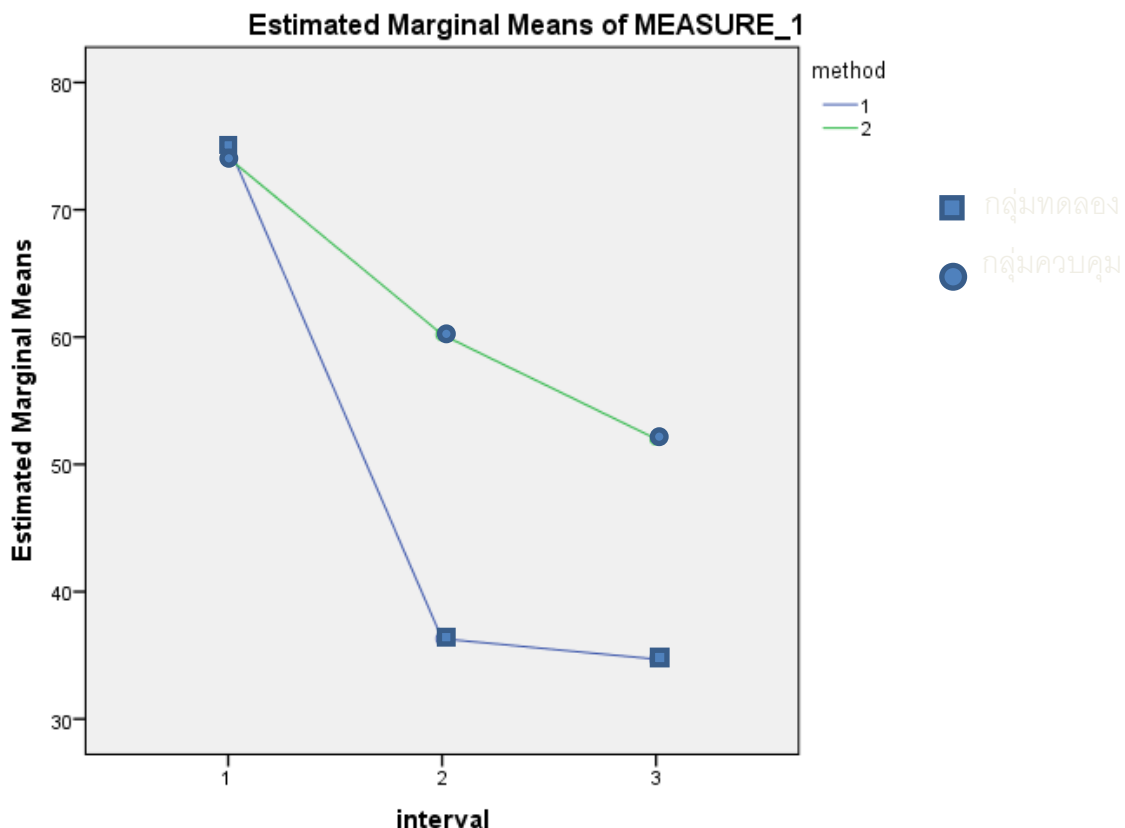
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง จากการรวบรวมแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดที่ลดลง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังที่แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลง
ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	p
Between subject	3795.73	19			
Method	2693.40	1	2693.40	43.98*	.00
SS w/ in group	1102.33	18	61.24		
Within subject	13596.67	40			
I	11299.30	2	5649.65	321.17*	.00
I×G	1664.10	2	832.05	47.30*	.00
I×SS w/ in group	633.27	36	17.59		
Total	17392.40	59			

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (Interval × Method) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความเครียดที่ลดลงของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด นอกจากนี้ก็ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (Method) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ภาพที่ 3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัด

จากภาพที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่อยู่ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน นั่นคือ ในระยะหลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดแตกต่างจากกลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอีกเช่นกัน นั่นแสดงให้เห็นถึง วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ทั้งสองสิ่งนี้ ส่งผลร่วมกันต่อความเครียดที่ลดลงของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดนั้นส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการรักษา

แบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้ติดยาเสพติด ที่เข้ารับการบำบัดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความตั้งใจในลดความเครียดของผู้ติดยาเสพติด ที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังที่แสดงผลในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	SS	df	MS	F	p
ระยะก่อนการทดลอง					
Between group	5.00	1	5.00	0.16	0.69
Within group	1735	54	32.14		
ระยะหลังการทดลอง					
Between group	2856.05	1	2856.05	88.86*	0.00
Within group	1735	54	32.14		
ระยะติดตามผล					
Between group	1496.45	1	1496.45	46.56*	0.00
Within group	1735	54	32.14		

* $p < .05$ ปรับค่า df ได้ค่า $F .05 (1, 38) = 4.10$ ด้วยวิธีของ Howell (2007, p. 459)

จากตารางที่ 5 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือในระยะก่อนการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้น ผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้ทำวิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	9	201.63	5233.60	287.68*	.00
Interval	2	10467.20	18.19		
Error	18	327.47			
Total	29	10996.30			

จากตารางที่ 6 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงทั้ง 3 ระยะของการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนนั้น แสดงว่าแสดงให้เห็นว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของผู้ติตสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดเป็นรายคู่ เพื่อแสดงผลระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง ด้วยวิธีแบบ Newman-Keuls method ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Newman-Keuls method (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2538, หน้า 227)

\bar{X}	ระยะติดตามผล	ระยะหลังทดลอง	ระยะก่อนทดลอง
		34.70	36.30
34.70	-	1.60	40.40*
36.30		-	38.80*
75.10			-
r		2	3
q.95 (r, 18)		2.97	3.61
q.95 (r, 18) $\sqrt{(MS_{error}/n)}$		4.01	4.87

*p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดมีคะแนนความเครียดที่ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) คะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดโดยได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความเครียดของผู้ติดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีน โดยการวิจัยและสรุปผลครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design)

ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ติดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนที่เข้ารับการรักษาที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ครั้งแรก ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่มีผลคะแนนความเครียดจากการทำแบบวัดความเครียดสวนปรุง ของกรมสุขภาพจิต อยู่ในระดับมากขึ้นไป โดยสอบถามจากความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 20 คน โดยจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับคู่คะแนน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน จากการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดสวนปรุงของกรมสุขภาพจิต และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง โดยการเก็บเก็บข้อมูลนั้น ทางผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดผลตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนเริ่มต้นการทดลองในส่วนของคะแนนความเครียดก่อนการทดลอง ทั้งสองกลุ่ม จากนั้นในระยะทดลอง กลุ่มการทดลองจะได้รับการเข้าทำกลุ่ม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง โดยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้น ก็ได้รับวิธีการบำบัดตามปกติของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 และเมื่อให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงครบ 12 ครั้ง กับกลุ่มทดลองแล้วตามที่กำหนดไว้แล้วนั้น ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดความเครียดอีกครั้ง เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง และหลังจากนั้นอีก 2 สัปดาห์ หลังจากที่ทำกลุ่มทฤษฎีการปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลอง ทางผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ทำแบบวัดความเครียดสวนปรุงของกรมสุขภาพจิต อีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนในช่วงระยะติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้นั้นมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง ต่อความเครียดที่ลดลงของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐาน ข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองต่อความเครียดที่ลดลงของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความเครียดที่ลดลงของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ดังที่สามารถเห็นผลที่แสดงจากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความเครียดที่ลดลงของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด คือ ระยะก่อนการทดลอง ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปจนถึงในช่วงระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบได้ว่า มีผลคะแนนที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระยะติดตามผล พบว่า ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ดังนั้น วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของขนิษฐา วงสุก (2553) การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท

โดยใช้แบบสอบถามความเครียดสวนปรง ที่มีค่าคะแนน 42 คะแนนขึ้นไป จำนวน 20 คน แล้วจัดเข้ากลุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวม 11 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินการกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติ การเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูล มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และ หนึ่งตัวแปรภายใน กลุ่ม และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ แบบ นิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐาน ข้อ 2 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม มีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.10 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.20 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 24.10 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า

ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดนั้น ในระยะแรกเริ่มจะมีความเครียด ที่เกิดขึ้นอย่างมากจากปัจจัยหลาย ๆ ด้าน ทั้งความกังวลต่อสถานที่ ความเครียดที่ต้องห่างไกลจาก ครอบครัว คนที่รัก หรือถูกให้ออกจากหน้าที่การทำงานที่เคยได้รับมอบหมาย รวมไปถึงสถานที่บำบัด ซึ่งมีกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสร้างกฎระเบียบเพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดนั้น สามารถที่จะอยู่ร่วมกันได้ โดยที่ผู้บำบัดนั้นจะสามารถปรับตัวได้เร็วมากน้อยอย่างไร ขึ้นอยู่กับ การเปิดรับกระบวนการที่ทางโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 นั้นมอบให้ ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่ทางผู้วิจัยได้มองหาเกี่ยวกับวิธีการที่จะเข้ามาทำให้ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เหล่านี้สามารถเปิดรับและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการเข้ารับบำบัดยาเสพติดของ แต่ละบุคคลนั้น ต้องยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน ว่า ณ ปัจจุบันการกระทำใด ๆ ที่ผ่านมานั้นส่งผลให้ ผู้ติดสารเสพติด ต้องถูกส่งตัวเข้ามารับการบำบัด ใช้ชีวิตด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ ตนเอง มีความพร้อมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจากการ ตระหนักและลดละเลิก เพื่อห่างไกลยาเสพติด และด้วยวิธีการที่ผู้วิจัยนั้น มองเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดนั้น คือ ทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งทางผู้วิจัยได้นำเข้ามาสู่รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มทดลอง จนกระทั่งเห็นผลได้ชัดเจนว่า สามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้น กับผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด และเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น สามารถลดความเครียดได้มากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดต่าง ๆ และต้องเรียนรู้จากตัวเอง แต่อย่างไรนั้นความเครียดที่จะ

สามารถลดน้อยลงก็ขึ้นอยู่กับ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของรายบุคคล ซึ่งอาจเป็นไปในทางที่แตกต่างกันมากหรือน้อย

การวางแผนดำเนินชีวิตตามรูปแบบที่ตนเองนั้นวาดวางไว้ ที่จะสามารถอยู่ในสถานบำบัดยาเสพติดได้อย่าง เข้าใจและเปิดรับในสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสถานบำบัดยาเสพติด จากนั้นก็เริ่มที่จะวางแผนให้กับตนเองเพื่อเป็นแรงผลักดันจูงใจให้ ใช้เวลาที่อยู่ในสถานบำบัดยาเสพติดให้เกิดประโยชน์กับตนเองมากที่สุด จากกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีใน โปรแกรม ได้เปิดโอกาสให้ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดได้ เขียนถึงตนเอง กับความเครียดที่เกิดขึ้นต่อสถานที่ และความเครียดที่มีของตนเอง เพื่อระบายออกมาในรูปแบบของการเขียน และนำมาเล่าสู่กันฟัง เพื่อแลกเปลี่ยน และร่วมกันหาทางออกกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาช่วยให้สัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มนั้นดีมากขึ้น ทุกคนเปิดใจยอมรับในสิ่งที่ เป็น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เหล่านี้ส่งผลให้การดำเนินกลุ่มและกิจกรรมต่างเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่หลาย ๆ คนยังคงต้องเผชิญกับตัวเอง บางคนยังไม่เรียนรู้และเข้าใจถึงปัญหา และพยายามที่จะสร้างเป้าหมายเพื่อหาทางออกให้กับตนเอง ซึ่งรับรู้เพียงว่า จะต้องทำอะไรตามที่ครูฝึกสั่งให้ปฏิบัติและทำตาม โดยที่อาจจะฝืนใจปฏิบัติ และความคิดข้างในไม่เปิดรับ ก็ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียดและสิ่งดี ๆ ที่จะได้ในช่วงระยะเวลาเข้ารับการบำบัดเสียดินเสียไปอย่างเปล่าประโยชน์ แต่ก็สามารถที่จะปรับตัวและลดความเครียดให้กับตนเองได้บ้าง ส่งผลให้เห็นถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นกับงานวิจัยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ ต่างกันอย่างเห็นได้ชัดดังผลการวิจัยนี้

สอดคล้องกับงานวิจัยของวัชรวรรณ พานิชเจริญ (2552) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี อายุ 15-18 ปี มีความสมัครใจในการเข้าร่วม 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อ 3 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม มีความเครียดแตกต่างกันในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

ซึ่งอธิบายได้ว่า ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดกลุ่มควบคุมที่ได้รับกระบวนการตามวิธีปกติของโรงเรียนวิวัฒน์เมืองนั้นสามารถที่จะปรับตัวและเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งส่งผลให้เกิดผลความเครียดที่ลดลงเช่นกัน จึงอาจเป็นเพราะระยะเวลาที่ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดในกลุ่มควบคุมนั้น เรียนรู้และปรับตัวเพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่ได้ดียิ่งขึ้น แต่ก็ยังเห็นได้ชัดว่า ผลของค่าคะแนนที่ออกมายังแสดงให้เห็นถึงความเครียดที่ยังมีอยู่ในกลุ่มควบคุมซึ่งมีมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างเห็นได้ชัด ในกราฟแสดงผลในภาพที่ 3 ในระยะของการติดตามผลนั้น กลุ่มควบคุมยังสามารถที่จะปรับตัวและลดความเครียดของตนเองลงมาได้ แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะเทียบเท่า กลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และถึงแม้ว่ากลุ่มทดลองนั้นจะสิ้นสุดกระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงไปแล้วนั้น แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปรับเปลี่ยนความคิดซึ่งใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ทำให้ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดในกลุ่มทดลองนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตนเองมากขึ้น ทางด้านความคิด ทำให้สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มยังคงอยู่ และนำมาปรับใช้ได้อย่างดีและสมบูรณ์แบบ ทำให้ค่าคะแนนความเครียดที่ลดลงอย่างมากแล้วนั้น ยังคงอยู่ในสภาวะที่ดีและพร้อมที่จะเปิดรับในกระบวนการต่าง ๆ ของทางโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองได้อย่างสมบูรณ์แบบ จากการเรียนรู้ในสัปดาห์ต่าง ๆ การเรียนรู้ถึงสิ่งที่ต้อง การมองเห็นถึง การกระทำของตัวเอง การประเมินพฤติกรรม และการวางแผน เหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ และปรับตัวเพื่อยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างดีและนำมาปรับใช้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

สอดคล้องกับงานวิจัยของอนรรฆวี ปิยะกาญจน์ (2551) การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุมประพฤติ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับต่ำกว่า 60 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการปรับตัวทางสังคมสำหรับเด็กและเยาวชน แบบวัดการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนสำหรับผู้ปกครองและ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการทดลอง 15 ครั้ง ๆ ละประมาณ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผล และตรวจสอบความตรงในการปรับตัวทางสังคม โดยการเทียบข้อมูลจากผู้ปกครอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กและเยาวชนของสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐาน ข้อ 4 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า 4 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง หลังจากได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงแล้ว ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด มีความเครียดที่ลดลงมากกว่าก่อนเข้ารับการรักษา

ตามที่ อังศิรินทร์ อิศรคำแหง (2551) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึงอารมณ์ สภาพจิตใจและการแสดงออกทางร่างกายของตนเองที่บ่งบอกได้ว่าเกิดความเครียด อึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรม การปรับตัวของตนเอง อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ซึ่งสามารถวัดความเครียดได้ เช่น ความดันโลหิต อัตราการหายใจ การตึงของกล้ามเนื้อ คลื่นสมอง หรืออาการระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ความเครียดวัดจากแบบสอบถามประเมินตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ต่อความรู้สึกของตนเอง วัดจากการสังเกตพฤติกรรมหรืออาการต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออก ทั้งที่เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในความเครียด ในช่วงของการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวที่รวดเร็วเกินไป การอยู่ผิดที่ผิดทางทำให้เกิดความรู้สึกที่อึดอัด ไม่สบายตัว เกิดความเครียดความกังวล ซึ่งกระบวนการปรึกษาตามที่ (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2550) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา โดยจะมุ่งเน้นไปในทางการให้คำปรึกษาโดยรวม จากการตั้งเป้าหมายของปัญหาและช่วยกันคิดพิจารณาเพื่อหาข้อแก้ไข สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตัวเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นนั้น ทำให้เราสามารถที่จะแบ่งเบาภาระปัญหา ออกมาจาก

ผู้เข้าร่วม โดยที่ ไม่ใช่เขคนเดียวที่มีปัญหาแล้วนั้น จะช่วยให้ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดได้เรียนรู้ถึง การทำกลุ่มที่ได้ประโยชน์และส่งผลในทางที่ดีต่อตัวผู้เข้ารับการปรึกษาเอง อันส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนนั้นสามารถที่จะไปสูเป้าหมายร่วมกันในการลดความเครียดของตนเองได้อย่างดีที่สุด ผู้นำกลุ่มได้นั้นย้ำเสมอว่า การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน จะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จากการลงมือกระทำทำให้สิ่งที่ตนเองได้วางแผนไว้ตามที่ได้เรียนรู้การทำกลุ่มการวางแผน ในครั้งที่ 9 ของการทำกลุ่ม สมาชิกได้มีการเขียนใบงานที่ได้รับมอบหมาย ถึงการวางแผนของตนเอง เป้าหมายที่ตนเองได้วางแผนเอาไว้ การลงมือกระทำทำให้สิ่งที่ตนเองพึงลงมือปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย รวมไปถึงความเครียดที่ลดลงจากทางเลือกของแต่ละสมาชิก ที่ต่างคนต่างมีรูปแบบการจัดการต่างกันไปในรูปแบบของตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มเพียงทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกลุ่มและคอยแนะนำถึงข้อสงสัยที่เกิดขึ้น เท่ากับว่าความเครียดที่ลดลงเกิดขึ้นจากแบบแผนปฏิบัติ และลงมือกระทำ ส่งผลให้ความเครียดที่เกิดขึ้นลดลง

สอดคล้องกับงานวิจัยของอนรรฆวี ปิยะกาญจน์ (2551) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชน ในสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดทางกฎหมาย และอยู่ในช่วงระหว่างการมารับรองความประพฤติตามระยะเวลาที่กำหนด ที่สำนักงานคุ้มครองประพฤติกจังหวัดชลบุรี โดยมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับต่ำกว่า 60 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กและเยาวชนของสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐาน ข้อ 5 ผู้เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง หลังจากยุติการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงไปแล้ว 2 สัปดาห์ ในระยะติดตามผล ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลอง ยังมีความเครียดที่ลดลงต่ำกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา

ในระยะติดตามผลการทดลองหลังจากยุติการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเชิงความจริง ไปแล้ว 2 สัปดาห์ การที่ผู้เข้ารับการปรึกษายังคงสามารถที่จะอยู่ในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3 ได้อย่างมีกำลังใจและเข้มแข็ง และคงยึดหลักในทฤษฎีเชิงความจริงที่ได้เรียนรู้ และตั้งใจปฏิบัติในส่วนของเป้าหมายต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการปรึกษานั้น เป็นไปในทางเดียวกัน เช่น อยากทำเพื่อพ่อแม่ อยากทำเพื่อครอบครัว อยากทำเพื่อตัวเอง การที่มีเป้าหมายในชีวิต และยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว สมาชิกแต่ละคนในบทบาทหน้าที่ เป็นส่วนหนึ่งของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดแล้วนั้น สิ่งที่คุณเองสามารถทำได้ นั่นคือ เปิดรับในกระบวนการและสิ่งต่าง ๆ ที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ 3 นั้นมีให้ ฝึกออกกำลังกาย เพื่อสร้างร่างกายและสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ทำตามกฎระเบียบเพื่อที่จะสามารถอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มากได้อย่างสมบูรณ์และไม่เกิดปัญหา ทำตัวเองให้คนที่เรารักนั้นภาคภูมิใจ โดยการกระทำและไม่คิดที่จะย้อนคืนสู่วงการยาเสพติด ในวันนี้และวันข้างหน้า ทำเพื่อตัวเองให้ได้ ก่อนที่จะทำเพื่อผู้อื่น การปลูกฝังกระบวนการความคิดในด้านบวกให้กับตนเอง ส่งผลให้เกิดการดำเนินพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ซึ่งจะแตกต่างจาก ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด แต่ไม่ได้รับโอกาสในการทำกลุ่มการปรึกษาทฤษฎีเชิงความจริง ที่หลายคนยังคงมุงคึดอยู่กับเพียงแค่วันหนึ่งวันให้ผ่านไป กับการใช้ชีวิตในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง เพื่อรอวันที่จะออกไป และกลับสู่สังคมโดยที่ยังไม่ได้วางแผนใดๆ และยังไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มักที่จะโทษตัวเอง และผู้อื่น อันส่งผลให้ความเครียดที่มีนั้นยังคงไม่ลดหายไป แต่ก็มีกระบวนการและกิจกรรมดี ๆ ที่ทางโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองมีให้ ทำให้สามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้ในระดับหนึ่ง

จากกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเชิงความจริงที่กล่าวมา พบว่า จากกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเชิงความจริงนั้นมีวิธีการและรูปแบบต่าง ๆ ในการจัดการความเครียด เพื่อช่วยเหลือให้ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ได้เรียนรู้ถึงวิธีคิด และวางแผนให้ตนเอง อันส่งผลต่อความคิดกังวลให้ลดหายไป จากการยอมรับในปัจจุบัน ในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้สถานการณ์ภายนอกนั้น จะปลูกเร้าให้ยังคงมีความเครียดเกิดขึ้นจากการปรับตัวที่ยังไม่สมบูรณ์ ต่อการใช้ชีวิตในสถานบำบัดยาเสพติด ความยากลำบากที่มี เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดได้รู้จักที่จะเรียนรู้ และเอาตัวรอด เหล่านี้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ผู้คิดสารเสพติดรู้จักที่จะกลัวและไม่หันไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกในภายภาคหน้า ทฤษฎีการให้การปรึกษาช่วยให้ความเครียดนั้นลดลง จากการเรียนรู้และปฏิบัติ ในช่วงเวลาที่ผู้เข้ารับการปรึกษา เข้าร่วมกลุ่ม และเรียนรู้ที่จะปรับใช้เพื่อตนเอง เพื่อที่จะลดความเครียดที่เกิดขึ้น และเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นให้ได้ อันส่งผลดีที่สุดให้กับตนเอง เพื่อที่จะทำตามเป้าหมายในชีวิตต่อไป

สอดคล้องกับงานวิจัยของปาริชาติ วงษ์แก้ว (2552) เพื่อศึกษาการพัฒนาความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวอย่างร้าย โดยการให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความสุขแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปผลการทดลองได้ว่า ผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะติดตามผลมีความเครียดต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้ที่นำโปรแกรมการศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ไปใช้ ควรได้รับการฝึกฝนจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งตรวจสอบและให้การยอมรับทางวิชาการเกี่ยวกับเนื้อหาและเทคนิควิธีการศึกษา และระมัดระวังในการนำไปใช้

2. โปรแกรมการให้การศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงมีประสิทธิภาพ ควรนำไปใช้ในการลดความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง โดยการปรับแบบวัด ปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มเพื่อลดความเครียด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยโดยการบูรณาการ โปรแกรมการศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงกับกระบวนการเดิมที่วิวัฒน์พลเมืองทำและศึกษาผล เปรียบเทียบเพื่อสามารถนำไปใช้ได้ อย่างเป็นรูปธรรม

2. ควรศึกษากลุ่มผู้คิดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดจากองค์กรเอกชนอื่น ๆ

บรรณานุกรม

- กรมคุมประพฤติ. (2559 ก). การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว: ชุมชนบำบัด และการสร้างอาชีพ. กรุงเทพฯ: กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม
- กรมคุมประพฤติ. (2559 ข). รายงานประจำปี 2559. กรุงเทพฯ: กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ โอ เอส พรินติ้ง เฮาส์.
- ชนิษฐา วงสุก. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คมเพชร นัตรศุกกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- คำหล้า ภูมิฉิม. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม ดัดเย็บในนครหลวงเวียงจันทน์สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรกุล ครอบสอน. (2555). ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา การพยาบาลเด็ก, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จำลอง ดิษขวนิช และพริ้มเพรา ดิษขวนิช. (2545). ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- ชนาภา วิชชาวนิชนันท์. (2553). การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนิษฐา ชลาสนธิ. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงร่วมกับการบริหารเวลาของ ตนเองเพื่อลดความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ชญญา ภาคอุทัย. (2557). ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณัฐชัย ผาดากแดด. (2551). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของข้าราชการตำรวจงานป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองมหาสารคาม. การศึกษาค้นคว้าอิสระการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชนานัด ประทุม. (2559). สาเหตุความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาของโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- ธัญญารัตน์ กามวุฒิ. (2555). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการบำบัดแบบเผชิญความจริง ที่มีผลต่อจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. คุุณิพนธ์ศึกษาศาสตร์คุุณิบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นภิสพร มีมงคล. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาวะและประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร คณะวิศวกรรมศาสตร์. สงขลา: คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- นฤมิตร รอดโสภา. (2552). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปานรดา ปัญญารายภูรี. (2550). การศึกษาความเครียด วิธีการจัดการความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ปาริฉัตร พงษ์จำปา. (2552). ผลการสนับสนุนทางการพยาบาลต่อระดับความเครียด การยอมรับ และการเลี้ยงดูทารกของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชามารดาและทารก, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ปาริชาติ วงษ์แก้ว. (2552). การพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัว
หย่าร้างโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปฐมาพร แสงพยับ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อ
การตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พนารัตน์ กลิ่งสุวรรณชัย. (2553). การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยรังสิต. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พรวัฒนา ศรีคำภา. (2549). การเผชิญปัญหากับความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม.
มหาสารคาม: สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.
- ไพรัตน์ วงษ์นาม. (2538). สถิติกับการวิจัย. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- ภานุมาศ พฤษชาติ. (2556). ความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดตราด สังกัดสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
การบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2551). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติการให้การปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 3).
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มังกร แซ่ตั้ง. (2555). ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2555). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
- ระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2545). การสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2559). การบริหารอารมณ์และความเครียด: วิธีกระบวนการของระบบร่างกาย
จิตใจ และสังคม. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- รุจี ดิอินทร์. (2553). *การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3. (2559). *แผนการปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ 2559*.
ชลบุรี: กรมทหารปืนใหญ่ กองพลนาวิกโยธิน หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน.
- ลัดดา เหล็กมัน. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร สังกัดสถานีอนามัย จังหวัดอุตรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาและพัฒนาท้องถิ่น, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- วชิราภรณ์ ยมรัตน์. (2553). *ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาล โรงพยาบาลเอกชน จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- วัชรวรรณ พานิชเจริญ. (2552). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญ ปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- วิทยา ระดาฉาย. (2555). *โปรแกรมการจัดการความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิภาณี ประนามะ. (2546). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริง เพื่อลดพฤติกรรมการติดยาเสพติดของนักศึกษาหญิง วิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วิสัยลักษณ์ พงษ์โสภา และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา*.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. (2551). *ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียด ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

- ศิริบุร์ สายโกสม. (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริพร พูลสวัสดิ์. (2555). *ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของผู้ติดยาเสพติดในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือแบบพิเศษ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศูนย์อำนวยการป้องกันการและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ. (2558). เข้าถึงได้จาก www.lampang.go.th/public58/plan_S_59.pdf
- สวัสดิ์ บันเทิงสุข. (2543). *การให้คำปรึกษา*. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สันติ จัยสิน. (2544). *ยาบ้ามฤตยูสู่นรก*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- สุกานดา จันทร์คูเมือง. (2550). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนาใหญ่ อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุดารัตน์ รักษาเลน. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุภาภรณ์ ดิบุญโน. (2557). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวของหญิงวัยรุ่นครั้งแรก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุวดี ปุยฝ้าย. (2552). *ผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์, กุลวนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). *สร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- เสาวภา เหมือนชู. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของพยาบาลอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม: เอกสารคำสอนวิชา 416621 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- อนรรฆวี ปิยะกาญจน์. (2551). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุมประพฤติ*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อังศิณันท์ อินทรกำแหง. (2551). *การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Anyan, F. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentials the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203, 213-220
- Corey, G. (2008). *Theory & practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Girdana, D. A. (1993). *Controlling stress & tension* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA; Thomson Wadsworth.
- Jiandani, N. (2014). PRM-165-efficacy of virtual reality exposure therapy in the management of symptoms associated with post traumatic stress disorder. *Value in Health*, 27(7), 572-A.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Selye, H. (1965). The stress syndrome. *Am J. Nursing*, 65(3), 97-99.
- Teresa Maria Dos Santos. (2016). Positive Effects of a Stress Reduction Program Based on Mindfulness Meditation in Brazilian Nursing Professionals: Qualitative and Quantitative Evaluation. *The Journal of Science and Healing*, 12(2), 90-99

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด
ของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน**

**โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด
ของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน**

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะ/ เทคนิค
1 45-60 นาที	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - การให้ข้อมูล
2 45 – 60 นาที	สร้างสัมพันธภาพ	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - การให้ข้อมูล
3 45-60 นาที	สำรวจพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่ความต้องการ - ให้สมาชิกสำรวจความต้องการ (Want) ของตนเอง ในปัจจุบัน - เพื่อให้สมาชิกได้มองหาเป้าหมายของตนเอง	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การสำรวจความต้องการ - การมอบหมายงาน

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะ/ เทคนิค
4 45-60 นาที	สำรวจพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่ ความต้องการ - ให้สมาชิกสำรวจความต้องการ (Want) ของตนเองในปัจจุบัน - เพื่อให้สมาชิกได้มองหาเป้าหมาย ของตนเอง	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การสำรวจความต้องการ - การสังเกตการกระทำ
5 45-60 นาที	สำรวจพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่ การกระทำ (Doing) - เพื่อให้สมาชิกสำรวจการกระทำของ ตนเอง	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การสำรวจการกระทำ - การมอบหมายงาน
6 45-60 นาที	สำรวจพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่ การกระทำ (Doing) 2 - เพื่อให้สมาชิกสำรวจการกระทำของ ตนเอง	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การสำรวจการกระทำ - การชี้แนะ

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะ/ เทคนิค
7 45-60 นาที	ประเมินคุณค่าของพฤติกรรม - เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เหตุผลในการประเมิน พฤติกรรมตนเองต่อผู้อื่น (Evaluation)	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การมอบหมายงาน - การประเมินพฤติกรรมตนเอง
8 45-60 นาที	ประเมินคุณค่าของพฤติกรรม 2 - เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เหตุผลในการประเมิน พฤติกรรมตนเองต่อผู้อื่น (Evaluation)	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การประเมินพฤติกรรมตนเอง
9 45 – 60 นาที	การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง -ให้สมาชิกได้เรียนรู้กับพฤติกรรมของ ตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียด และ วางแผนด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อลดความเครียด ที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ด้วยการวางแผน(plan)	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การมอบหมายงาน - การวางแผนอนาคต

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะ/ เทคนิค
10 45-60 นาที	<p>การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง 2 และการเผชิญความจริง เพื่อร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหาความเครียด</p> <p>- ให้สมาชิกได้เรียนรู้กับพฤติกรรมของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียดและวางแผนด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองด้วยการวางแผน (Plan)</p> <p>- เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาการเรียนรู้ที่จะเผชิญความเป็นจริง เพื่อร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหาความเครียด</p>	<p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ - การให้ข้อมูล <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การวางแผนอนาคต - การชี้แนะแนวทาง - การใช้ WDEP - การปฏิบัติงานเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและข้อตกลงร่วมกัน
11 45-60 นาที	<p>ดำเนินการตามแผน</p> <p>- เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในตนเอง</p>	<p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ - การให้ข้อมูล <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การชี้แนะแนวทาง - การไม่ยอมรับการแก้ตัว

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะ/ เทคนิค
12 45-60 นาที	<p>ยุติการให้การปรึกษา</p> <p>- สรุปเรื่องราวของการทำกลุ่ม ให้การปรึกษา เพื่อให้สมาชิกทบทวน ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติ เพื่อลดความเครียด จากการกำหนด พฤติกรรมของตนเอง และสามารถ ที่จะนำไปปรับใช้ ได้จริงเพื่อที่จะสามารถ ใช้ชีวิตอยู่เพื่อ ฝึกปฏิบัติตามกระบวนการ บำบัด ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ</p> <p>- ติดตามผลหลังการทดลอง โดยให้ผู้เข้ารับ การปรึกษาทำแบบวัดความเครียดอีกครั้ง เพื่อประเมินความเครียด ก่อนและหลัง การทำกลุ่ม</p>	<p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ - การให้ข้อมูล <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมอบหมายงาน - การปฏิบัติตนเพื่อสร้าง ความเชื่อมั่นและข้อตกลงร่วมกัน

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

สัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการสร้างกระบวนการศึกษา โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ด้วยการสร้างความไว้วางใจ ความเข้าใจ ความเชื่อมั่นให้กับผู้ที่เข้ารับการปรึกษา โดยที่ผู้ให้นิเทศนั้นมีหน้าที่ สร้างแรงผลักดันและช่วยแนะแนววิธีการ โดยการสำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษานั้นสามารถหาทางออกในปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการพบกันครั้งแรกนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะแจ้งในวัตถุประสงค์ ของกระบวนการ โดยละเอียด ดังเช่น ระยะเวลา จำนวนครั้ง และรูปแบบในการดำเนินการเพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตรงกันและร่วมกัน ดำเนินการตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน โดยที่ ข้อมูลต่าง ๆ ในการให้การปรึกษานั้น จะถูกเก็บไว้เป็นความลับทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้ารับการปรึกษา
2. เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ของกระบวนการให้การปรึกษา และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. ไม้จัดลำดับ
3. กलोंเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
4. กระดาษ A4 ใบงานสัปดาห์ที่ 1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

การเริ่มต้นด้วยการกล่าวแนะนำตนเองทั้งผู้ให้การปรึกษารวมทั้งให้ผู้วิจัย และพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปโดยสังเขป เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดี จากนั้น ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ กฎเกณฑ์ วิธีการ รวมถึงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการปรึกษา รวมทั้งเรื่องของการรักษาความลับและขออนุญาตบันทึกเสียง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเลือกไม้เพื่อจัดลำดับว่าใครจะกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองก่อน-หลัง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เข้ารับการปรึกษา กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองในการที่ได้เข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษา รวมถึงความตั้งใจและความคาดหวัง โดยไล่ตามลำดับ
3. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายร่วมกันในการทำกลุ่มการให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษา เพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้ผู้เข้ารับการปรึกษา โดยให้ผู้เข้ารับการปรึกษา เขียนถึงความรู้สึกของตนเอง ที่ต้องเข้ามาสู่กระบวนการบำบัดยาเสพติด เพื่อที่จะเป็นการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นลงในกระดาษ A4 และนำมาส่งเป็นข้อมูล ประกอบการให้การปรึกษาในครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยบอกนัดหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลาในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

สัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการสร้างกระบวนการปรึกษา โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา ด้วยการสร้างความไว้วางใจ ความเข้าใจ ความเชื่อมั่นให้กับผู้ที่เข้ารับการปรึกษา โดยที่ผู้ให้ศึกษานั้นมีหน้าที่ สร้างแรงผลักดันและช่วยแนะแนววิธีการ โดยการสำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษานั้นสามารถหาทางออกในปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การศึกษาจะแจ้งบทบาท ในวัตถุประสงค์ ของกระบวนการโดยละเอียด ดังเช่น ระยะเวลา จำนวนครั้ง และรูปแบบในการดำเนินการเพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตรงกันและร่วมกัน ดำเนินการตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน โดยที่ข้อมูลต่าง ๆ ในการให้การปรึกษานั้น จะถูกเก็บไว้เป็นความลับทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้ารับการปรึกษา
2. เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้การปรึกษา และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ

ที่กำหนดไว้ร่วมกัน

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
3. ไม้จิ้มลำดับ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

การเริ่มต้นด้วยการกล่าวแนะนำตนเองทั้งผู้ให้การปรึกษารวมทั้งให้ผู้วิจัย และพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปโดยสังเขป เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดี จากนั้น ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ กฎเกณฑ์ วิธีการ รวมถึงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่

ในการปรึกษา รวมทั้งเรื่องของการรักษาความลับและขออนุญาตบันทึกเสียง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเลือกไม้เพื่อจัดลำดับว่าใครจะกล่าวถึงความรู้สึกของตนเอง ก่อน-หลัง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เข้ารับการปรึกษา กล่าวถึงเรื่องราวของตนเอง โดยคร่าว ในส่วนของความรู้สึกที่ตนเองนั้น ต้องก้าวเข้าสู่กระบวนการบำบัดยาเสพติด ตามใบงานที่ได้รับมอบหมาย โดยไล่ตามลำดับ เพื่อที่จะเริ่มต้นให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักแลกเปลี่ยนเรื่องราวซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความไว้วางใจเป็นลำดับต่อไป
3. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายร่วมกัน โดยการทำให้ข้อมูลในการทำกลุ่ม การให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่ม ในส่วนของวัตถุประสงค์ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน การเปิดใจ การไว้วางใจ การรักษาความลับของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตรงกัน
3. ผู้วิจัยกล่าวถึงโปรแกรมกลุ่มในครั้งต่อไป ให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เตรียมตัวเพื่อทบทวนความต้องการ (Want) ของตนเอง จากการกระทำ (Doing) ในปัจจุบัน
4. ผู้วิจัยบอกนัดหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลาในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

เรื่อง ดำรงพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่ความต้องการ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การสำรวจพฤติกรรมของผู้เข้ารับการศึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการศึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของความต้องการ W (Want) ถามสมาชิกว่าต้องการอะไร คำถามพิจารณาถึงวัฒนธรรม และความมุ่งมั่นของบุคคลในกลุ่ม ผู้นำจะเน้นเฉพาะคำตอบของความมุ่งมั่น ซึ่งชี้บ่งว่าบุคคลอุทิศตนโดยเต็มที่ เพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายในที่สุด (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาสำรวจความต้องการ (Want) ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาได้มองหาเป้าหมายของตนเอง

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
3. กระดาษ A4 ใบงานสัปดาห์ที่ 3

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 3 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเริ่มต้นให้การศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษาคิดทบทวนเรื่องราว สำรวจถึงความต้องการ (Want) ของผู้เข้ารับการศึกษา
2. ผู้วิจัยรับฟังเรื่องราว ด้วยทักษะการฟัง โดยการที่ผู้วิจัยสามารถแทรกแซงคำถามเข้าไปได้ในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้ารับการศึกษา โดยที่

รวบรวมเรื่องราวมาเพื่อสรุปความ ด้วยทักษะการสรุปความ และอธิบายให้ผู้เข้ารับการปรึกษา ได้รับฟังจนเกิดความเข้าใจ

3. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้กับผู้เข้ารับการปรึกษา โดยพูดถึงความต้องการ (Want) ของตนเองในปัจจุบัน แล้วเขียนลงกระดาษ A4 เป็นบทความ ให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปเรื่องของความต้องการ ว่าทำให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน ก่อเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษา แต่ละครั้ง

4. ผู้วิจัยบอกนัดหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

เรื่อง ดำรงพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่ความต้องการ(2)

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การดำรงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการปรึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของความต้องการ W (Want) ถามสมาชิกว่าต้องการอะไร คำถามพิจารณาถึงวัฒนธรรม และความมุ่งมั่นของบุคคลในกลุ่ม ผู้นำจะเน้นเฉพาะคำตอบของความมุ่งมั่น ซึ่งชี้บ่งว่าบุคคลอุทิศตน โดยเต็มที่ เพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายในที่สุด (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาทบทวนความต้องการ (Want) ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ทบทวนเป้าหมายของตนเอง

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 4 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำเข้าสู่การให้การศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสำรวจถึงความต้องการ (Want) ของผู้เข้ารับการปรึกษา
2. ผู้วิจัยรับฟังเรื่องราว ด้วยทักษะการฟัง โดยการที่ผู้วิจัยสามารถแทรกแซงคำถามเข้าไปได้ในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้ารับการปรึกษา โดยที่รวบรวมเรื่องราวมาเพื่อสรุปความ ด้วยทักษะการสรุปความ และอธิบายให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้รับฟังจนเกิดความเข้าใจ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาของการทำกลุ่มให้การปรึกษาอาทิตย์ที่ 4 ทำให้เกิดการเรียนรู้
อะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้
ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับ
การปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษา
แต่ครั้ง
4. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลา
ในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5

เรื่อง ดำรงพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่การกระทำ(Doing)

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การดำรงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการปรึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของการกระทำ D (Doing) เน้นว่าบุคคลจะทำอะไรและจะเป็นไปในทิศทางไหน จากความเป็นจริงในปัจจุบัน (ศิริบุรณ์ สายโกศล, 2555)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาทบทวนการกระทำ (Doing) ในปัจจุบัน ว่า เป็นไปในทางใด
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษา รู้จักแนวทางการกระทำของตนเองในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 4 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเริ่มต้นให้การศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคิดทบทวนเรื่องราว การกระทำ (Doing) ของตนเองในปัจจุบันว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นส่งผลกระทบต่อเช่นไร
2. ผู้วิจัยรับฟังเรื่องราว ด้วยทักษะการฟัง โดยการที่ผู้วิจัยสามารถแทรกแซงคำถามเข้าไปได้ในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้ารับการปรึกษา โดยที่รวบรวมเรื่องราวมาเพื่อสรุปความ ด้วยทักษะการสรุปความ และอธิบายให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้รับฟังจนเกิดความเข้าใจ

3. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้กับผู้เข้ารับการปรึกษา โดยทบทวนเรื่องราว การกระทำ (Doing) ของตนเองในปัจจุบัน แล้วเขียนลงกระดาษ A4 เป็นบทความ ให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปเรื่องของการกระทำ ว่าทำให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน ก่อเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลา ในการปรึกษารั้งต่อไป

ครั้งที่ 6

เรื่อง ดำรงพฤติกรรมโดยมุ่งเน้นไปที่การกระทำ(Doing)2

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การดำรงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการปรึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของการกระทำ D (Doing) เน้นว่าบุคคลจะทำอะไรและจะเป็นไปในทิศทางไหน จากความเป็นจริงในปัจจุบัน (ศิริบุญรัตน์ สายโกสุม, 2555)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาทบทวนการกระทำ (Doing) ในปัจจุบัน ว่า เป็นไปในทางใด
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษา รู้จักแนวทางการกระทำของตนเองในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 6 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเริ่มต้นให้การศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคิดทบทวนเรื่องราว การกระทำ (Doing) ของตนเองในปัจจุบันว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นส่งผลกระทบต่ออย่างไร
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาพูดถึงการกระทำของตนเอง โดยที่ผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ช่วยเรียบเรียงเรื่องราวและหาข้อสรุป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปเรื่องของการกระทำ ว่าทำให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง
4. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7

เรื่อง ประเมินคุณค่าของพฤติกรรม(evaluation)

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การประเมินคุณค่าพฤติกรรมผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการปรึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของ E (Self evaluation) เป็นการประเมินตนเองใกล้เคียงกับการแปลความหมายของจิตวิเคราะห์ การประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ การรู้คิด สิ่งสำคัญของการประเมิน คือ จะต้องทำด้วยความสุจริตใจ สอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อส่งผลไปในทางที่เหมาะสม เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (ศิริบุรณ์ สายโกสม, 2555)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ในการใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเองต่อผู้อื่น
2. เพื่อสำรวจ อารมณ์และการรู้คิด ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กลองเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
3. กระดาษ A4 ใบงานสัปดาห์ที่ 5

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 7 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำเข้าสู่การให้การศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงการใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเองต่อผู้อื่น จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถาม สอบถามเรื่องการใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเองต่อผู้อื่นว่า

เป็นอย่างไร ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อผู้อื่นนั้น ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงการแสดงอารมณ์ความรู้สึกและการรู้คิด ในสิ่งที่กระทำต่อพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นปัจจุบัน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกบอกเล่าเรื่องราวที่ส่งผลในปัจจุบันกับตนเอง โดยที่ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

3. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้กับผู้เข้ารับการปรึกษาโดยให้ผู้เข้ารับการปรึกษานั้นประเมินคุณค่าของพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อผู้อื่น บ่งบอกถึงอารมณ์และความรู้สึก โดยเขียนลงในกระดาษ A4 เป็นบทความ ให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาของการทำงานกลุ่มให้การปรึกษาครั้งที่ 5 ทำให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง

2. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8

เรื่อง ประเมินคุณค่าของพฤติกรรม (Evaluation) 2

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การประเมินคุณค่าพฤติกรรมผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการปรึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของ E (Self evaluation) เป็นการประเมินตนเองใกล้เคียงกับการแปลความหมายของจิตวิเคราะห์ การประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ การรู้คิด สิ่งสำคัญของการประเมิน คือ จะต้องทำด้วยความสุจริตใจ สอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อส่งผลไปในทางที่เหมาะสม เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องการใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเองที่มีต่อผู้อื่น
2. เพื่อทบทวน ด้านอารมณ์และการรู้คิด ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในปัจจุบัน

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 8 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำเข้าสู่การให้การศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงการใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเองต่อผู้อื่นจากนั้นให้ผู้เข้ารับการปรึกษา ได้พูดถึงตนเองจากใบงานที่มอบหมายให้ไปเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อผู้อื่น จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถาม สอบถามเรื่องการใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเองต่อผู้อื่นว่าเป็นอย่างไร โดยที่ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินเรื่องราวและช่วยหาข้อสรุป

2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการปรึกษา ได้พูดถึงตนเอง ในด้านการแสดงอารมณ์ความรู้สึกและการรู้คิด ในสิ่งที่กระทำต่อพฤติกรรม ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นปัจจุบัน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกบอกเล่าเรื่องราวที่ส่งผลในปัจจุบันกับตนเอง โดยที่ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ โดยที่ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินเรื่องราวและช่วยหาข้อสรุป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาของการทำงานกลุ่มให้การปรึกษาอาทิตย์ที่ 6 ทำให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง

2. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9

เรื่อง การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง(plan)

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การประเมินคุณค่าพฤติกรรมผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการปรึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของ P (Planning) คือแผนของการกระทำ มีทิศทางเป็นพื้นฐาน บรรลุผลได้ง่าย วัดได้ทันที และสามารถควบคุมเพื่อที่จะสามารถดำเนินแผนการ ไปอย่างมีประสิทธิภาพ (ศิริบูรณ์ สายโกสุม, 2555)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เรียนรู้กับพฤติกรรมของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาวางแผนด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองด้วยการวางแผน

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กอล่งเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
3. กระดาษ A4 ใบงานสัปดาห์ที่ 7

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 9 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำเข้าสู่การให้การศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงพฤติกรรมของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถามสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาว่า เป็นอย่างไรขณะที่เกิดความเครียด ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างความเครียด ที่เกิดขึ้นที่สอดคล้องกับเรื่องราวของผู้เข้ารับการปรึกษา ผู้วิจัยใช้ทักษะการการใช้คำถามสอบถามว่าคล้าย ๆ กับตัวอย่างที่ยกมาหรือไม่

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้มุมมองที่ต่างไป ให้ผู้รับการปรึกษามองพฤติกรรมที่ปฏิบัติในแง่มุมมองอื่น เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น สอบถามผู้เข้ารับการปรึกษาถึงแนวทางการแก้ไขอื่น ๆ ร่วมกันวางแผนปฏิบัติ ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาว่าเป็นอย่างไร

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคมอบหมายงานให้ผู้รับการปรึกษาลองหารูปแบบการปรับพฤติกรรมบางด้านที่ปฏิบัติเพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นลดลง โดยเขียนลงในกระดาษ A4 เป็นบทความให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปรูปแบบการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดการเรียนรู้ได้บ้าง

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง

4. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลาในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10

เรื่อง การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Plan) 2 และการเผชิญความจริง เพื่อร่วมกัน

หาทางแก้ไขปัญหาคความเครียด

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การประเมินคุณค่าพฤติกรรมผู้เข้ารับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของผู้เข้ารับการปรึกษา ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของ P (Planning) คือแผนของการกระทำ มีทิศทางเป็นพื้นฐาน บรรลุผลได้ง่าย วัดได้ทันที และสามารถควบคุมเพื่อที่จะสามารถดำเนินแผนการ ไปอย่างมีประสิทธิภาพ (ศิริบุรณ์ สายโกสม, 2555)

การใช้การบำบัดพิจารณาตามความเป็นจริงในกลุ่ม โดยกระบวนการพื้นฐานเป็นกระบวนการที่เป็นประโยชน์และมีเหตุผล โดยเน้นปัจจุบันในพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ผู้นำกลุ่มประยุกต์การบำบัดพิจารณาตามความเป็นจริง โดยใช้โครงสร้างของ WDEP เข้ามาเป็นกระบวนการสำคัญในรูปแบบของความต้องการและการกระทำ เพื่อเน้นไปสู่การประเมินพฤติกรรมตนเอง เพื่อวางแผนที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมาย (ศิริบุรณ์ สายโกสม, 2555)

ในส่วนของ การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับภัยคุกคามต่าง ซึ่งก่อให้เกิดความไม่สมดุลทางร่างกายและจิตใจ เป็นความแปรปรวนต่อระบบความสมดุล ส่งผลต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่ปัญหาคความเครียดและอาการเจ็บป่วยได้ (ระพินทร์ ฉายวิมล, 2559)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ทบทวนการเรียนรู้กับพฤติกรรมของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาทบทวนการวางแผนด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาการเรียนรู้ที่จะเผชิญความเป็นจริง เพื่อร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหาค
4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในกระบวนการ และรู้จักที่จะนำไปปรับใช้
5. เพื่อมอบหมายหน้าที่ให้ผู้รับการปรึกษา ได้นำไปฝึกปฏิบัติเอง เพื่อแก้ไขในเรื่องของการลดความเครียดที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล
6. เพื่อทำข้อตกลงร่วมกัน เพื่อไปสู่เป้าหมายในการแก้ไขปัญหาค

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. ก่อเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 10 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำเข้าสู่การให้การปรึกษา พร้อมทบทวนเนื้อหาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 3-9 เพื่อเตรียมพร้อมมอบหมายงานให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงพฤติกรรมของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถามสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาว่าเป็นอย่างไรขณะที่เกิดความเครียดอีกครั้ง เพื่อทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างความเครียด ที่เกิดขึ้นที่สอดคล้องกับเรื่องราวของผู้เข้ารับการปรึกษา เพื่อทบทวนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาพูดถึงเกี่ยวกับรูปแบบของตนเองที่จะใช้ลดความเครียดที่เกิดขึ้น ตามใบงานสัปดาห์ที่ผ่านมา สอบถามผู้เข้ารับการปรึกษาถึงมุมมองใหม่ ร่วมกันวางแผนปฏิบัติ ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาว่าเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถามถึงความรู้สึก และความคาดหวัง เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษามองเห็นถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้จักที่จะยอมรับและปรับตัว เพื่อผ่านพ้นสถานการณ์ของปัญหาไปได้
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการปรึกษา ปฏิญาณตนเพื่อ เป็นข้อตกลงว่าจะมีความมุ่งมั่นและพยายาม ในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองไปในทางบวก เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นพันธะสัญญาร่วมกัน
6. ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความหลังจากที่ผู้รับการปรึกษา ได้ทบทวนเพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ผู้รับการปรึกษาไปทดลองปรับเปลี่ยนตนเองและจัดการกับความเครียดของตน เพื่อที่จะเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่ดี ในการฝึกปฏิบัติตน ในระหว่างช่วงเวลาการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพจิต เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองได้มากที่สุด

และพร้อมที่จะเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความคิดมุมมองที่ต่างไปจากเดิม ที่ไม่ก่อนให้เกิดความเครียด
ดังเช่นเดิม

7. ผู้วิจัยชี้แจงรูปแบบการปฏิบัติให้กับผู้เข้ารับการปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย
 - การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว
 - การไม่ใช้การลงโทษ
 - การไม่ยอมลี้ภัยความตั้งใจ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปรูปแบบการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดการเรียนรู้ได้บ้าง
2. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเป้าหมาย เพื่อนเน้นย้ำให้เข้ารับการปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย
4. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน ก่อเก็บแผ่นกระดาษเพื่อรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ละครั้ง
5. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลา ในการปรึกษารั้งต่อไป

ครั้งที่ 11

เรื่อง ติดตามผลการดำเนินการตามแผน

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การติดตามผลการปฏิบัติ ซึ่งมุ่งเน้นไปที่เป้าหมาย โดยการประยุกต์การบำบัดพิจารณาตามความเป็นจริง โดยหาวิธีที่ดีขึ้นในการตอบสนองความต้องการ เพื่อเปลี่ยนการกระทำที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นไปในทางทำลาย และเพื่อวางแผนในทางบวกที่ดีขึ้นตามลำดับ โดยที่เน้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยที่ยกเว้น ในส่วนของ ข้อแก้ตัวที่เกิดขึ้น ไม่มีการลงโทษหากไม่ได้ทำตามแผน และเน้นย้ำในการเกิดการสู้ต่อหรือไม่ยอมแพ้ โดยให้ระยะเวลาเป็นองค์ประกอบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางบวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการศึกษาสอบถามข้อสงสัย ในรูปแบบการปฏิบัติ
3. เพื่อเน้นย้ำให้ผู้เข้ารับการศึกษาเกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึกร
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึกร

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 11 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำเข้าสู่การให้การปรึกษา

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงความคืบหน้าในการฝึกปฏิบัติตน ตามแผนที่วางไว้
2. ผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถามถึงความรู้สึก และความคาดหวัง เพื่อทบทวนให้ผู้เข้ารับการปรึกษามองเห็นถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้จักที่จะยอมรับและปรับตัว เพื่อผ่านพ้นสถานการณ์ของปัญหาไปได้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หลังจากที่ผู้เข้ารับการปรึกษาแต่ละคนได้ฝึกปฏิบัติตนตามรูปแบบผ่านมาเป็นสัปดาห์ที่ 1 รวมถึงเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาที่ยังเกิดความกังวลใจและไม่สามารถที่จะแก้ไขความเครียดของตนเองที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแนะนำแนวทางร่วมกัน เพื่อช่วยหาทางออกและพูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ดี
4. ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงรูปแบบการปฏิบัติให้กับผู้เข้ารับการปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย
 - การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว
 - การไม่ใช้การลงโทษ
 - การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเน้นย้ำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยแจกแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ให้ผู้รับการปรึกษา คนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาเพื่อให้เก็บไว้ใน กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก ในการได้รับการปรึกษาแต่ครั้ง
4. ผู้วิจัยบอกนัดหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลาในการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 12

เรื่อง สรุปและยุติการให้การปรึกษา

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การสรุปกลุ่มเพื่อยุติการให้การปรึกษา โดยการอธิบายเพื่อหาข้อสรุปให้กับสมาชิกกลุ่ม หรือผู้ให้การปรึกษาจัดรูปแบบให้ผู้เข้ารับการปรึกษาช่วยกันทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปราย และหาวิธีทางช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การยุติช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนจะทราบถึง แนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป ซึ่งหลังจากยุติการให้การปรึกษาแล้วผู้ให้การปรึกษา จะติดตามผลเพื่อประเมินผลและสร้างประสิทธิภาพในกระบวนการให้เกิดผลต่อผู้เข้ารับการปรึกษา ให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อไป (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการปฏิบัติตามแผนให้ผู้เข้ารับการปรึกษา
2. เพื่อแนะนำแนวทางการปฏิบัติตนให้ผู้เข้ารับการปรึกษา
3. เพื่อเน้นย้ำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก
2. กล่องเก็บแผ่นกระดาษเพื่อกรอกความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา พูดคุยถึงการใช้ชีวิตในแต่ละวันทั่วไปและให้ผู้รับ การปรึกษาได้นั่งพักก่อน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อเตรียมทำกลุ่มเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน และยุติการให้การปรึกษาในสัปดาห์สุดท้าย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงความคืบหน้าในการฝึกปฏิบัติตน ตามแผนที่วางไว้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หลังจากที ผู้เข้ารับการปรึกษาแต่ละคนได้ฝึกปฏิบัติตนตามรูปแบบผ่านมาเป็นสัปดาห์ที่ 3 รวมถึงเปิดโอกาส

ให้ผู้เข้ารับการปรึกษาที่ยังเกิดความกังวลใจและไม่สามารถที่จะแก้ไขความเครียดของตนเองที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแนะนำแนวทางร่วมกัน เพื่อช่วยหาทางออกและพูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ดีต่อไปในภายภาคหน้า

3. ผู้วิจัยเน้นย้ำถึง รูปแบบการเผชิญความจริง เพื่อทบทวนให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ และสามารถยึดหลักการปฏิบัติ 3 ประการ คือ หลักความจริง (Reality) หลักความรับผิดชอบ (Responsibility) หลักของความถูกต้อง (Right or wrong) เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เข้ารับการปรึกษานั้น เก็บจำไว้ฝึกปฏิบัติตน ร่วมกับแนวทางของตนเอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไป

4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการปรึกษา ปฏิญาณตนเพื่อ เป็นข้อตกลงว่าจะมีความมุ่งมั่นและพยายาม ในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองไปในทางบวก เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นพันธะสัญญาร่วมกันอีกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเน้นย้ำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน
2. ผู้วิจัยเปิดกล่องความรู้สึกลง ในแต่ละสัปดาห์ เพื่อนำมาย้อนถึงครั้งแรกที่ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เขียนไว้ จนกระทั่งสัปดาห์สุดท้ายในการให้การศึกษา เพื่อแจกกลับไปให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้อ่านถึงพัฒนาการของตนเอง ในส่วนของความรู้สึกที่เขียนระบายออกมา ในแต่ละสัปดาห์
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาซักถามข้อสงสัยอีกครั้งก่อนยุติการให้การศึกษา
4. ติดตามผลหลังการทดลอง โดยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาทำแบบวัดความเครียดอีกครั้ง เพื่อประเมินความเครียด ก่อนและหลังการทำกลุ่ม

ภาคผนวก ข
แบบประเมิน

แบบประเมิน

คำชี้แจง ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ประมาณว่าคุณมีพฤติกรรมอย่างไร ต่อเหตุการณ์นั้นแล้ว ทำเครื่องหมายให้ตรงกับช่องตามที่คุณประเมิน

ชื่อ.....อายุ.....ปี
เลขที่.....ที่อยู่.....

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. กลัวทำงานพลาด	1	2	3	4	5
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	1	2	3	4	5
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน	1	2	3	4	5
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1	2	3	4	5
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1	2	3	4	5
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	1	2	3	4	5
7. กล้ามเนื้อปวดตึง	1	2	3	4	5
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	1	2	3	4	5
9. ปวดหลัง	1	2	3	4	5
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	5
11. ปวดหัวข้างเดียว	1	2	3	4	5
12. รู้สึกวิตกกังวล	1	2	3	4	5
13. รู้สึกคับข้องใจ	1	2	3	4	5
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด	1	2	3	4	5
15. รู้สึกเศร้า	1	2	3	4	5

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
16. ความจำไม่ดี	1	2	3	4	5
17. รู้สึกสับสน	1	2	3	4	5
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1	2	3	4	5
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1	2	3	4	5
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1	2	3	4	5

การแปลผล

- คะแนน 0 – 24 เครียดระดับน้อย เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต
- คะแนน 25-42 เครียดระดับปานกลาง เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
- คะแนน 43-61 เครียดระดับสูง อยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
- คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดระดับรุนแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ภาคผนวก ค
การสังเกตกระแสะกลุ่ม

สังเกตกระแสกลุ่ม

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

วันที่ 16 มีนาคม 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ช่วงแรกผู้นำกลุ่มการปรึกษา กล่าวเปิดกลุ่ม แนะนำตัวเอง พร้อมทั้งให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเอง เนื่องจากก่อนหน้านี้สมาชิกกลุ่มเคยมีโอกาสมพบเจอกัน กับผู้นำกลุ่มในช่วงของการทดสอบด้วยแบบสอบถาม เพื่อทำการคัดกรองสมาชิกกลุ่มให้เหลือเพียง 10 คน (กลุ่มทดลอง) ดังนั้นสมาชิกบางคนก็นั่งอยู่ในกลุ่มด้วยความรู้สึกที่ไม่กังวลและคุ้นเคย แต่ก็มีสมาชิกบางคนในกลุ่มยังรู้สึกเกร็งๆ นิ่งๆ ไม่พูดจาและมีท่าทีที่อึดอัดแสดงให้เห็น จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงใช้วิธีการสอบถาม สมาชิกแต่ละคนถึงความรู้สึกของตนเอง ที่ได้ถูกคัดเลือกเข้ามาสู่กระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม โดยการใช้ไม้จิ้มลิ้มเพื่อ คัดเลือกว่าใครจะพูดก่อน พูดหลัง อีกทั้งให้ผู้เข้ารับการศึกษาได้พูดถึงความคาดหวังที่จะได้รับการเข้ารับการศึกษา และความพร้อมในการตั้งใจที่จะรับฟังและเข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ว่ามีความพร้อมมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพูดและกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น ในการเข้ากลุ่มครั้งแรก เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันและกัน รวมถึงระหว่างผู้ให้การศึกษา กับ ผู้เข้ารับการศึกษา เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงตนเอง จนกระทั่งครบทุกคน สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เกิดทำที่ที่แสดงออกมาในลักษณะที่ผ่อนคลายมากขึ้น ผู้ให้การศึกษาใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด กับสมาชิกกลุ่มระหว่างที่รับฟังและกล่าวทวนสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงตนเอง ในแต่ละคน เช่น

1-092 พูดถึงตนเองว่า ผมเป็นคนจังหวัดบุรีรัมย์ เรียนจบ ปวช. แต่ไม่ได้ไปแก้ 0 ที่โรงเรียนครับ พอเรียนจบก็เข้าสู่วงการยาเสพติดจากการเริ่มเสพ และขาย จนกระทั่งถูกจับ แต่โชคดีที่ผมไม่มียาเสพติดอยู่กับตนเอง จึงโดนจับเพราะมีสารเสพติดในร่างกาย และถูกส่งตัวมาบำบัดยาเสพติดที่นี่ครับ

ผู้ให้การศึกษา ถาม: แล้ว 1-092 คุณ โดนข้อหาเสพยาเสพติดครั้งนี้เป็นครั้งแรกใช่ไหมครับ

1-092 ตอบ: ใช่ครับ

ผู้ให้การศึกษา ถาม: 1-092 คุณจึงเข้ามาบำบัดยาเสพติด ที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองเป็นครั้งแรก และที่แรก การที่คุณได้คัดเลือกเข้ามาสู่กระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง ทางจิตวิทยาเพื่อลดความเครียด คุณมีความคาดหวังอย่างไรกับการเข้าร่วมทำกลุ่มครั้งนี้

1-092 ตอบ: ผมคิดว่าเป็น โอกาสที่ดีครับ เพราะตอนแรก ๆ ที่โดนจับนั้น ก็เครียดมากหลาย ๆ เรื่อง ไม่รู้ว่าจะเล่าให้ใครฟัง พอถูกส่งตัวมาที่วิวัฒน์พลเมือง ก็กังวลใจมากครับ

ที่ต้องมาอยู่ที่นี้ถึง 4 เดือน ยอมรับว่ายังปรับตัวไม่ได้เลย เครียดทุกวัน

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ฟังเรื่องราวของ 1-092 แล้ว ต่างคนต่างรู้สึกอ่อนคลายมากยิ่งขึ้น และกล้าที่จะพูด และแสดงความคิดของตนเองมากกว่า สมาชิกกลุ่มที่พูดก่อนหน้านี้ โดยที่ยังไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องราวตนเองมากนัก จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวย้ำถึงวัตถุประสงค์ว่าให้สมาชิกกลุ่ม กล่าวถึงความรู้สึกที่ตนเองได้เข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษา รวมถึงความตั้งใจและความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการทำกลุ่ม การให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงต่อ ความเครียดของผู้เสพยาเสพติด โดยคร่าว เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาตระหนักและเข้าใจวัตถุประสงค์ รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกผู้เข้ารับการปรึกษา ได้สอบถาม

ก่อนปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในการเข้ากลุ่ม เพื่อสร้าง สัมพันธภาพครั้งแรก รวมถึงมอบหมายงาน ให้สมาชิกกลุ่ม กลับไปทบทวนและเขียน เรื่องราวของ ตนเองอีกครั้ง โดยให้สมาชิกเขียนลงใบงานที่แจก และแบ่งแยกข้อคำถามออกเป็น 3 ข้อด้วยกัน

- 1) ประวัติส่วนตัวโดยย่อ
- 2) ความเครียดของตนเอง
- 3) ความเครียดที่มีต่อสถานบำบัด

จากนั้น ก็ชี้แจงถึงวันและเวลา ในการทำกลุ่มครั้งต่อไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เตรียมความพร้อม ที่จะเข้ามา พุดคุยแลกเปลี่ยนและร่วมด้วยช่วยกันลดความเครียดของตนเอง และเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ด้วยเป้าหมาย ที่มีร่วมกันในครั้งต่อไป

ใบงานที่ 1

ประวัติส่วนตัว

.....
.....
.....

ความเครียดของตัวเอง

.....
.....
.....

ความเครียดที่มีต่อที่บำบัด

.....
.....
.....

ครั้งที่ 2 สร้างสัมพันธภาพ

วันที่ 18 มีนาคม 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกันแนะนำตนเอง รวมถึงสมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงขออนุญาตสมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนสถานที่ในการทำกลุ่ม โดยการให้สมาชิกกลุ่มนำเก้าอี้ของแต่ละคน แล้วเดินไปจัดตั้งเก้าอี้เป็นวง เพื่อทำกลุ่มเช่นเดิม ที่ลานกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้กับสมาชิกกลุ่ม จากนั้นก็ให้สมาชิกนำไปงานของแต่ละคน ที่ให้กลับไปเขียนเกี่ยวกับ ประวัติของตนเอง ความเครียดต่อตนเอง ความเครียดที่มีต่อสถาบันบ้าง ชื่นมาเพื่อ บอกเล่าให้สมาชิกเพื่อนในกลุ่ม ได้รับฟัง และช่วยกัน หาทางออกในความเครียดที่เกิดขึ้น ดังเช่น

1-122: ผมชื่อเล่นชื่อ ปิเตอร์ ครับ สำหรับความเครียดของตัวเอง ผมเป็นห่วงแม่มากเกินไป ครับ เป็นห่วงแฟนผมเห็นเขาร้องไห้ ผมอยากเจอหน้าเขา อยากกอดแม่ อยากได้ยินเสียงแม่ผมมาก ผมอยากได้กำลังใจ ผมไม่รู้จะหากำลังใจมาจากไหน ผมโครตท้อเลยพี่ บางคืนผมก็นอนร้องไห้ อยู่คนเดียว อยู่ดี ๆ น้ำตาก็ไหล วันเกิดแฟนผมก็ไม่ได้อยู่ด้วยกันไม่ได้เจอหน้ากัน ผมเครียดมากเลย ผมอยากรู้แม่ผมเครียดอะไรบ้างรีเปล่า แม่เป็นยังงัยบ้าง แฟนเป็นยังงัยบ้าง

ผู้นำกลุ่ม พุดทบทวน: 1-122 รู้สึกเครียดเพราะเป็นห่วงแม่ และและเป็นห่วงแฟน ที่เราไม่สามารถติดต่อได้

1-122: ใช่ครับ วันเกิดแฟนผม กำลังจะถึง และผมคงไม่ได้ออกไปจากที่นี่

ผู้นำกลุ่ม: สิ่งที่เกิดขึ้น คือ 1-122 ต้องถูกส่งตัวมาบำบัดในส่วนของยาเสพติด ดังนั้นผมอยากให้คุณลองเปิดใจ รับในสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ทั้งนี้เมื่อคุณไม่สามารถที่จะทำในสิ่งที่คุณต้องการได้อย่างที่หวังไว้ ผมอนุญาตให้ เพื่อนสมาชิกหมายเลข 1-095 ได้แนะนำเพื่อน ถึงวิธีแก้ปัญหาคิดว่า จะทำเช่นไรถึงจะสบายใจและยอมรับได้

1-095: อันที่จริง ผมก็เจอปัญหาเดียวกับเพื่อนครับ ผมก็คิดถึงแฟนเหมือนกัน แต่ผมก็พยายามที่จะทำใจครับ และอยู่ในนี้ก็ทำตัวเองให้ดีในแต่ละวัน มันก็คิดถึงแหละครับ แต่ก็ไม่รู้จะทำยังไง

ผู้นำกลุ่ม: 1-095 หมายถึง ทำหน้าที่ ณ ตรงนี้ให้ดีที่สุดใช่รีเปล่าครับ

1-095: ใช่ครับ

ผู้นำกลุ่ม: ขอบคุณ 1-095 ที่ให้คำแนะนำกับเพื่อนด้วยครับ ขอให้สมาชิกปรบมือให้เพื่อน (ทุกคนปรบมือ) 1-122 รับฟังจากที่เพื่อนแนะนำแล้ว คิดอย่างไรบ้างครับ

1-122: ผมจะพยายามคิดถึงแฟนให้น้อยลงบ้าง ในช่วงเวลาที่ต้องทำกิจกรรมบำบัดครับ จะได้ไม่เกิดความกังวล และตั้งใจทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดตอนนี้ครับ

ผู้นำกลุ่ม: ขอบคุณสำหรับเรื่องราวของ 1-122 ที่เล่าสู่ให้พวกเราสมาชิกได้รับฟังด้วยครับ (ทุกคนปรบมือ)

ผู้นำกลุ่ม: เดี่ยวเรามาฟังเรื่องของ 1-083 กันบ้างครับ ผมอยากให้เล่าถึงเนื้อหาตามใบงานที่คุณได้เขียนมา เกี่ยวกับความเครียดที่มีต่อสถานบำบัด ขอให้สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังเพื่อนด้วยครับ

1-083: สำหรับผมแล้ว รู้สึกเครียดอยู่มากครับ ไม่รู้ว่าต่อไปจะเป็นยังไง จะโดนฝึกหนักหรือเปล่า หรือจะถูกทำโทษโดยที่ตนเองไม่ได้กระทำความผิด แต่กฎระเบียบของในนี้ คือทำโทษร่วมกันครับ เวลาจะนอนก็นอนไม่หลับกังวลมาก รวมไปถึงว่าจะกินข้าวกับอะไร ในแต่ละวันด้วยครับ

ผู้นำกลุ่ม: การทำโทษร่วมกันที่เคยเกิดขึ้นมา อยากให้ลองยกตัวอย่างขึ้นมาสักนิด

1-083: เสียงดังเวลาอยู่ในโรงนอนครับ ถูกตักเตือนแล้ว แต่ก็ยังมีเสียงดังเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ครูฝึกจึงเรียกลงมาทำโทษทั้งหมดทุกคน

ผู้นำกลุ่ม: ถ้าหากว่าการทำโทษเกิดขึ้นบ่อยครั้ง จากการอยู่ร่วมกัน ดังนั้น ถ้า 1-083 อยากแนะนำวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ อยากจะให้สมาชิก ทำอย่างไรครับ

1-083: ผมคิดว่า เราควรที่จะรับฟังซึ่งกันและกัน เวลาเพื่อนตักเตือนครับ

ผู้นำกลุ่ม: ถ้าอย่างนั้นผมจะลองนำเสนอ ให้หัวหน้าที่ได้รับมอบหมายหน้าที่ควบคุมกลุ่มผู้บำบัดด้วยกัน เปิดโอกาสให้ พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้อย่างจริงจัง ดีรีเปล่าครับ ถ้าหากว่าใครดีความคิดเห็นตรงกันกับผม ช่วยยกมือขึ้นค้างไว้ (จากนั้นสมาชิก ทั้ง 10 คน ก็ค่อย ๆ ยกมือขึ้น) ขอบคุณสำหรับการออกความคิดเห็นด้วยครับ เอามือลงได้ครับ

จากการพูดคุยไล่เรียงเรื่องราวของแต่ละคน จนกระทั่งครบ 10 คนในสมาชิกกลุ่มแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มก็ กล่าวสรุป ถึงเนื้อหาในการทำกลุ่มในครั้งที่ 2 เพื่อสร้างสัมพันธภาพ รวมไปถึง กล่าวนำ ในส่วนของเนื้อหาการทำกลุ่มในครั้งหน้า ให้กับสมาชิกกลุ่มได้ทราบพอเป็นสังเขป จากนั้นกล่าวขอบคุณสมาชิก พร้อมทั้งนัดวันและเวลาในครั้งหน้า เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เตรียมพร้อม ในการทำกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

วันที่ 20 มีนาคม 2560 เวลา 15.00-17.00 น.

สมาชิกกลุ่มมาเตรียมพร้อมกันตรงตามเวลาที่นัดหมายเอาไว้ จากการช่วยกันจัดเตรียมเก้าอี้วงเป็นวงกลม เพื่อเริ่มทำกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มนั่งตามที่นั่งที่ตนเลือกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และสอบถามถึงความพร้อมในการทำกลุ่มของสมาชิกในครั้งนี้ โดยการสุ่มถามเพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จากนั้นจึงเริ่มอธิบายถึง เนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม และสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์แรกในการ เริ่มต้นทำความเข้าใจกับ เนื้อหาในทฤษฎีเผชิญความจริงที่เราจะนำมาปรับใช้ เพื่อลดความเครียดให้กับกลุ่มสมาชิก ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงในเรื่องของความต้องการ (Want) สอบถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิก มีความต้องการและความคาดหวัง เช่นไร เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ในสถานบำบัดยาเสพติดเป็นระยะเวลาทั้งหมด 4 เดือน และต้องปฏิบัติตามกระบวนการของทางสถานบำบัด โดยเคร่งครัด รวมไปถึงการฝึกระเบียบวินัย ที่ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหา ที่สมาชิก ๆ ทุกคนกล่าวถึง ความไม่เป็นตัวเอง ทำให้ก่อเกิดความเครียดขึ้นมามากมาย ณ สถานที่นี้ แต่อย่างไรก็ตาม กระบวนการของสถานบำบัดก็มุ่งเน้นเพื่อที่จะ ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ผู้บำบัดยาเสพติดนั้นสามารถที่จะกลับใช้ชีวิตได้อย่างดีและเหมาะสม ถ้าหากสมาชิกนั้นมีความพร้อมและตั้งใจ ที่จะมุ่งมั่นและสร้างเป้าหมายให้กับตนเองแล้วนั้น สมาชิกก็จะสามารถที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์และมีความพร้อม ดังนั้นแล้วผู้นำกลุ่มจำเริ่มจากความต้องการ ของสมาชิกแต่ละคน ให้เล่ามาโดยสังเขปว่าตนเองนั้นต้องการอะไร เมื่ออยู่ในขั้นตอนเตรียมตัวและเริ่มปรับตัวเข้าสู่สถานบำบัด โดยให้สมาชิกตอบโดยการไล่ลำดับทีละคน เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในความต้องการของตนเอง ดังเช่น

1-045: ผมต้องการที่จะปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ในนี้ได้อย่าง ไม่ถูกทำโทษครับ

1-122: ผมต้องการให้แม่กับแฟนรับรู้ ว่าผมรู้สึกท้อ แต่ก็อยากทำตัวให้ดีเพื่อที่จะเปลี่ยนตัวเองให้ได้ ก่อนที่จะออกไปเตรียมพร้อม เริ่มต้นในวันข้างหน้าครับ

ผู้นำกลุ่มได้นั้นย้ำให้สมาชิกได้ทบทวน เรื่องราวที่พูดถึงในการทำกลุ่มวันนี้อีกครั้ง เพื่อที่จะมอบหมายไปงานให้กับสมาชิก ได้เขียนถึง ความต้องการของตนเอง ในใบงานที่มอบหมายแล้ว จะกลับมาทบทวนในความต้องการนี้อีกครั้ง ในสัปดาห์ถัดไป จากนั้นเมื่อสมาชิกทำความเข้าใจแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามอีกครั้ง จากนั้นจึงนัดหมายวันเวลา ในการทำกลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งจะมาพูดถึงในเรื่องของความต้องการของสมาชิกแต่ละคน ในเชิงลึกอีกครั้ง เพื่อนเน้นย้ำให้สมาชิกเข้าใจ และรับรู้ถึงตนเอง

ครั้งที่ 4

วันที่ 22 มีนาคม 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

การทำกลุ่มครั้งนี้เป็นการทบทวนเนื้อหาของการทำงานกลุ่มในคราวที่ผ่านมา (ครั้งที่ 3) เพื่อให้เกิดความเข้าใจและรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง จากใบงานที่ให้สมาชิกกลุ่มกลับไป คิดทบทวนความต้องการของตัวเอง รวมไปถึงความคาดหวังในสิ่งที่ต้องการแล้วนั้น สังเกตเหตุได้ชัดเจนว่า สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะบอกเราความรู้สึก ความต้องการของตน ออกมาได้ละเอียด และครบถ้วนมากขึ้นกว่า ตอนที่ตอบคำถามในการร่วมทำกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ดังนั้นการทำกลุ่มครั้งนี้ จึงกำหนดให้ สมาชิกกลุ่มหยิบใบงานของตนเองที่ได้รับมอบหมายไป ให้เขียนถึง ความต้องการ และความคาดหวังของตนเอง มาพูดให้เพื่อน ๆ ฟังอีกครั้ง และเพื่อเป็นการอ่านทบทวนความต้องการ ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการให้สมาชิกอ่านและสรุปในสิ่งที่เขียนมา และให้เพื่อนคนถัดไปเป็นผู้ให้กำลังใจ ด้วยคำพูด เรียงไปตามลำดับจนครบ 10 คน ดังเช่น

1-020: ผมต้องการกลับไปเป็นคนดีของครอบครัว มีงานการที่ดี เป็นหลักของครอบครัวได้ เป็นพ่อที่ดีของลูก และเป็นลูกที่ดีของแม่

ผู้นำกลุ่ม: 1-020 มีความคาดหวังให้กับตัวเองว่า เราอยากกลับไปเป็นผู้นำครอบครัวที่ดี ผมอยากให้เพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนกำลังพูด เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึกให้กันและกัน และช่วยกันเป็นแรงผลักดันให้ เราทุกคนก้าวไปสู่เป้าหมายที่คาดหวังไว้ได้ นะครับ ขอให้สมาชิกคนถัดไปก่อนที่จะพูดเรื่องของตนเอง ได้ให้กำลังใจเพื่อนจากความรู้สึกของตนเองสักนิดครับ

1-083: ส่วนตัวแล้วผมรู้จักกับ 1-020 จากข้างในนี้ระยะหนึ่ง เขามีความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่ลดความพยายาม ผมคิดว่าความคาดหวังของ 1-020 เข่าจะทำได้อย่างที่ตนเองต้องการครับ

ผู้นำกลุ่ม: ทุกคนปรับมือให้เพื่อนครับ

จากนั้นก็ป็นสมาชิกคนถัดไปพูดถึงความต้องการของตนเองจนครบ เมื่อสมาชิกทุกคนต่างก็ให้กำลังใจกันและกัน ทำให้บรรยากาศการทำกลุ่ม เป็นไปด้วยความยิ้มแย้มและคำพูดคุยที่ร่าเริงขึ้น ไม่มีความกดดันใด ๆ จากนั้นผู้นำกลุ่ม ก็ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคาดหวังว่า ความคาดหวังของทุก ๆ คนนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าหาก เราไม่สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ต้องปฏิบัติตนอยู่ในนี้ให้ครบ 120 วัน ได้ ดังนั้นความต้องการของแต่ละคน ที่พูดถึงมาในใบงาน โดยส่วนมากจะต้องการที่จะปรับตัวและตั้งใจฝึกปฏิบัติ เพื่อลดความกังวลใจในแต่ละวัน ไม่คิดถึงอดีตที่ผ่านมา ไม่ตอกย้ำตัวเอง และสร้างความมุ่งมั่นตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เพื่อเป้าหมายที่เราคาดหวัง กระบวนการของทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น หากเรามีความต้องการแล้ว เราไม่รู้จักที่จะกระทำมัน สิ่งใดก็ตามจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าเราไม่เริ่ม จากการทำปฏิบัติตัวให้ดีและเหมาะสม

พร้อมที่จะดำเนินตามแผนรูปแบบการฝึกบำบัดที่ดีของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองแล้วนั้น เราจะได้ประโยชน์อะไรเลยจากการเข้ามาฝึกบำบัดในครั้งนี้ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มทุกคน ต้องพยายามจัดการกับกระบวนการคิดของตนเองที่วนเวียนอยู่กับความกลัว สิ่งที่จะเกิดขึ้นในสถานบำบัด ทั้งที่จริง ๆ แล้ว ถ้าหากเราปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับที่วางไว้ เราก็จะสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในแต่ละวันที่นี้ได้อย่างครบถ้วน ทั้งฝึกความอดทน มีกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมสันตนาการมากมาย ผสมผสานกันไปทั้งนี้แล้วความตั้งใจอดทน จะเป็นจุดเริ่มของความเข้มแข็งในสภาวะจิตใจที่เต็มไปด้วยความเครียดและความกังวล ปรับตัวพร้อมที่จะเริ่มก้าวไป ในจุดหมายข้างหน้าต่อไป

เมื่อสมาชิกรับฟังและต่างคนต่างทำความเข้าใจ รวมไปถึงการสอบถาม เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาส ระบายความคิดของตนเองออกมา ในความต้องการที่เข้าใจไปในทางเดียวการอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ต้องการที่จะลดความเครียดและพร้อมปฏิบัติตัว ให้ผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้อย่างสมบูรณ์แบบ เพื่อความคาดหวังที่แต่ละคนนั้นตั้งใจและวาดวางเอาไว้ จากนั้นผู้นำกลุ่มก็ได้กล่าวถึงเนื้อหาในสัปดาห์ต่อไปในการทำกลุ่ม โดยคร่าว เพื่อให้สมาชิกได้เตรียมตัวและเตรียมความพร้อม ก่อนที่จะเข้ามาทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามถึงข้อสงสัยอีกครั้ง รวมทั้งให้คำแนะนำและความเข้าใจ จากนั้น ก็กล่าวปิดการทำกลุ่มในสัปดาห์ที่ 4 และให้สมาชิกกรอกใบความรู้สึกลงในสัปดาห์นี้ แล้วร่วมส่งในผู้นำกลุ่ม จากนั้นสมาชิกทุกคนต่างคนต่างแยกย้ายกลับไปทำหน้าที่ของตนเอง

ครั้งที่ 5

วันที่ 24 มีนาคม 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

หลังจากที่สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้ถึงความต้องการของตนเอง จนเกิดความเข้าใจแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มจึงจัดวางรูปแบบของการกระทำ การลงมือทำเพื่อ หลีกเลียงจากความเครียดที่เกิดขึ้น ในสถานบำบัดแห่งนี้ ด้วยการปฏิบัติตนและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ขณะที่ต้อง ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางโรงเรียนได้วางแผนไว้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการใช้เวลาที่อยู่ข้างในช่วงขณะที่ ปฏิบัติตนให้เกิดความเหมาะสมที่สุด และคุ้มค่าที่สุด ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้สังเกตเห็นถึง หน้าทีของตนเองที่พึงปฏิบัติในแต่ละวัน กับการใช้ชีวิตประจำวันและหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายจาก ครูฝึก เพื่อยอมรับและทำให้ดีที่สุด โดยมีความมุ่งหวังความต้องการเป็นตัวยึดหลัก ให้มีแรงและ กำลังใจในการก้าวต่อไปข้างหน้า และลืมความกังวลใจ ความเครียดที่เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุด ถ้าหาก สมาชิกสามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างรูปแบบการวางแผนที่ตนนั้นตั้งใจกระทำแล้ว สมาชิกทุกคน ก็จะสามารถลดความเครียดในตนเอง เพื่อเปิดรับกระบวนการของการฝึกบำบัดได้อย่างเต็มที่และ สมบูรณ์แบบอันส่งผลให้ พฤติกรรมการเรียนรู้ในการปฏิบัติตัว นั้นได้ผลดีให้กับตัวเองไปสู่ การเลิกยาเสพติดได้อย่างสมบูรณ์แบบได้ ผู้นำกลุ่มได้กล่าวนำถึง เนื้อหาของการทำกลุ่มสัปดาห์ที่ 5 แล้วนั้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงตนเองโดยคร่าว ที่คิดว่าตนเองนั้นพึงปฏิบัติตน และเป็น หน้าทีที่ได้รับผิดชอบอยู่ เพื่อให้เล่าถึงในแต่ละวัน ว่าการฝึกปฏิบัติตามกระบวนการของโรงเรียน วิวัฒน์พลเมืองนั้น หลาย ๆ อย่างสามารถทำให้เรา ลืมความกังวลใจในเรื่องภายนอก รวมทั้ง สร้างความมุ่งมั่นให้กำลังใจ ให้กับตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้การใช้ชีวิตอยู่ในนี้จนครบ 120 วัน ได้อย่างสมบูรณ์แบบ เช่น

ผู้นำกลุ่ม: ให้สมาชิกได้บอกถึงที่ตนตั้งใจที่จะทำ เพื่อที่จะทำให้ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดได้อย่างเหมาะสมและสบายใจ โดยทั้งหมดนี้ทำให้เรามีแรงจูงใจให้กับตัวเองจากที่สิ่งที่ ต้องการ คาดหวัง เตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะออกไปสู่ชีวิตภายนอก และ ไปให้ถึงเป้าหมาย ที่ตนนั้นวางไว้อย่างไร

1-022: ผมได้รับหน้าที่ เป็นหัวหน้ากลุ่ม เพื่อดูแลความเรียบร้อยให้กับเพื่อน ๆ จากเมื่อก่อน ไม่เคยรับหน้าที่แบบนี้เลยครับ แต่อยู่ในนี้ก็ ได้รับเลือกบทบาทหน้าที่นี้ขึ้นมา ผมตั้งใจจะทำให้ดีที่สุดครับ ในวันเยี่ยมญาติที่ผ่านมา ผมก็ได้รับกำลังใจจากแม่และแฟน ดีใจที่แม่รับรู้ว่ามีผมทำหน้าที่ อยู่ในนี้อย่างดี มันทำให้ผมภาคภูมิใจมาก ๆ เลยครับ

ผู้นำกลุ่ม: แล้วหน้าที่ตรงนี้ทำให้ 1-022 ลดความเครียดของตนเองได้ในทางใดบ้างครับ

1-022: เวลาผมใช้ชีวิตแต่ละวัน ก็มีนึกถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในนี้บ้างครับ กังวลว่า จะถูกทำโทษ โดยที่ตัวเองไม่ได้ก่อ แต่ได้รับโทษร่วมกัน หากมีเหตุการณ์เช่น อยู่ในโรงนอนพูดคุยกัน

เสียงดัง รับประทานอาหารเสียงดัง ก็จะถูกทำโทษร่วมกันหมด เลยรู้สึกว่่าสิ่งเหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นครับ
นั่นคือความเครียดและกังวลใจ แต่ผมก็ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดเสมอ ก็ลืม ๆ ความเครียดไปได้ครับ
บางทีในนี้ก็ไม่ได้น่ากลัวอะไร อย่างที่คิดเองไปตอนแรก

ผู้นำกลุ่ม: ขอบคุณสำหรับข้อคิดเห็นครับ

เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนพูดถึงว่าตนเองต้องการทำอะไร เพื่อที่จะลดความเครียดให้กับ
ตัวเองได้ โดยคร่าวแล้ว ผู้นำกลุ่มก็ได้เน้นย้ำให้กลับไปทบทวนคู่อีกที จากนั้นก็ได้มอบหมายใบงาน
เรื่องของสิ่งที่ตนเองต้องการที่จะปฏิบัติ จากนั้น ก็นัดแนะในส่วนของเวลาครั้งต่อไปที่จะทำกลุ่ม
พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มกรอกใบความรู้สึกลงในการทำกลุ่มครั้งนี้ ก่อนที่จะนัดหมายเวลาในครั้งต่อไป
ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะปฏิบัติ และร่วมมือกับการทำกลุ่มอย่างดี
และพร้อมทำความเข้าใจ สีน้้าของแต่ละคนนั้นเริ่มยิ้มได้ แต่ก็ไม่ทุกคน บางคนมองดูเหมือน
ยังสงสัยแต่ก็พร้อมที่จะปรับตัวไปพร้อม ๆ กับเพื่อน เพราะทุกคนนั้นต่างมีความมุ่งหวังของตัวเอง
มีความต้องการที่จะผ่านความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ไปได้ด้วยกัน ความกังวลใจกับสถานที่ กังวลกับ
กิจกรรมต่าง ๆ ของการฝึกบำบัด กังวลกับสภาพแวดล้อม กังวลกับสังคมภายใน ซึ่งทั้งหมดนี้
ก่อให้เกิดความสับสนมากมาย ในการวางตัวและใช้ชีวิต แต่สิ่งสำคัญคือความตั้งใจที่ทุกคนนั้นมีอยู่
เท่านี้ก็ไม่ยากเลย ที่สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเป็นกำลังใจให้กัน เพื่อความสำเร็จ

ครั้งที่ 6

วันที่ 26 มีนาคม 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

เมื่อถึงเวลาทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเรียกเก็บใบงานจากสมาชิกกลุ่มที่ได้รับมอบหมายไป ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ในหัวเรื่องของ การลงมือปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง เพื่อจัดสรรเวลาและความคิดของตนเองให้เหมาะสมเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น และลงมือกระทำในหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ก่อนเริ่มทำกลุ่มผู้นำกลุ่ม พูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป สอบถามถึงความรู้สึกกังวลในตอนนี้อย่างไร แต่ละคนก็ยังมี ความคิดสับสนอยู่บ้าง แต่ก็มีความมุ่งมั่นมากขึ้น ไม่ได้ปล่อยเวลาให้ผ่านไปวัน ๆ ซึ่งการทำเช่นนี้ จะยิ่งทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนั้นคิดกังวลแล้ว เมื่อไหร่จะได้ออกไป เวลาเดินช้า กิจกรรมฝึก บำบัดน้ำเบือ ก็ยังเกิดความทุกข์ในตัวเองมากยิ่งขึ้น จากการที่แต่ละคนนั้นเขียนใบงานของตัวเองมา ผู้นำกลุ่มให้เล่าเรื่องที่ตัวเองเขียนมาให้กับเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่มได้รับฟังร่วมกัน และยังเน้นย้ำ อยู่เสมอว่า เรื่องราวในกลุ่มนั้นขอให้ทุกคนทำตามกฎระเบียบของกลุ่ม โดยเฉพาะการรักษา ความลับของกลุ่มเสมอ จากนั้นสมาชิกกลุ่มก็ เล่าถึงสิ่งที่ตนเองทำ และส่งผลต่อการลดความเครียด อย่างเป็นบ้าง เช่น

1-095: ผมมีหน้าที่ล้างบ่อของครู ช่วงเช้า และ ช่วงเย็น สนุกดีครับ ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ผมไม่ฟุ้งซ่าน ได้มีกิจกรรมทำให้ตัวเองไม่เบือ ได้นั่งเล่นกับกบ ขัดบ่อ กัดน้ำล้างบ่อ บ้างก็นั่งคิดว่าทำไมกบแต่ละตัว ไม่เหมือนกัน ตัวไหนตัวผู้ ตัวไหนตัวเมีย ทำไม ตัวนี้อ้วน อีกตัวหนึ่งผอม บ้างก็คนละสีกัน ช่วยทำให้ผมลืมเรื่องที่บ้าน เรื่องเครียด ๆ ที่นี้ไปได้เยอะเลยครับ

1-092: ได้เล่นกีฬากับเพื่อนทำให้สนุกกับเพื่อน ๆ เวลาว่าง ๆ ผมก็เขียนจดหมายหาแฟน ขอรูปลูกและแฟนส่งมาให้ผม เพื่อเป็นกำลังใจสู้ต่อ และการเขียนจดหมายทำให้ผมสบายใจขึ้นมาก เวลาผมนั่งเซ็ง ๆ ผมก็จะไปดูเขาเล่นหมากรุกกัน เวลาไปดูเขาเล่นมันตลก และทำให้ผมอารมณ์ดีไปด้วย หรือเข้าไปฟังเพื่อน ๆ พูดคุยเรื่องต่าง ๆ ทำให้รู้สึกดี ลดความเครียดไปได้ครับ

1-088: ทุกวันนี้ผมมีหน้าที่ ช่วยเพื่อนทำกลุ่มประชุมเช้า มันทำให้ผมลืมความเครียดได้ ช่วงเวลาหนึ่ง พอทำกลุ่มเสร็จ ผมกับพวกเพื่อน ๆ ก็ได้ช่วยกันคิดเกมส์ เล่นเกมส์ กับเพื่อน ๆ ทำให้ผมมีความสุข บางวันก็นั่งร้องเพลงกับเพื่อน ๆ ทำให้เราผ่อนคลายได้มากขึ้น ส่วนช่วงบ่ายผมมีหน้าที่เชียร์ เพื่อน ๆ ได้ทำการแข่งฟุตบอลกัน ทั้งหมดนี้ช่วยลดความเครียดให้เราครับ ทำให้เรารวม ทั้งนี้ดีขึ้น และลดความกังวลไปได้

จากนั้นผู้นำกลุ่มก็อธิบายเกี่ยวกับการกระทำของแต่ละคน ซึ่งต่างคนต่างมีวิธีการต่างกันใน การลดความเครียดของตัวเองที่มีต่อสถานที่ ในช่วงแรก เพราะยังไม่สามารถที่จะปรับตัวและ เรียนรู้เกี่ยวกับระบบระเบียบของสถานบำบัด แต่ทั้งนี้ก็สามารถที่จะทำหน้าที่ของตนเองได้ดี ถึงแม้

ยังมีความเครียดกังวลที่สะสมมาในช่วงแรก การที่สมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่ ที่ต้องรับผิดชอบต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความสามารถและความถนัด ดังเช่น คนที่ถนัดในด้านของกีฬา ก็จะเป็นตัวแทน ในการแข่งขันกีฬาภายใน คนที่มีฝีมือทำอาหารก็จะส่งไปทำครัว คนที่มีฝีมือหรือเคยปฏิบัติหน้าที่ เกี่ยวกับการเกษตร ก็จะถูกส่งไปทำงานที่เกษตร ซึ่งจริง ๆ แล้ว ทางสถานบำบัดมีกิจกรรมต่าง ๆ ไว้รองรับมากมายให้กับแต่ละคน เพื่อฝึกปรน และฝึกปฏิบัติในช่วงเวลานี้ ให้มีความสมบูรณ์พร้อม ที่สุดก่อนที่จะออกไปสู่โลกภายนอก คิดอยู่ก็จะแค่ การที่ผู้บำบัดยาเสพติดนั้นจะเปิดรับหรือ ไม่เปิดรับกระบวนการต่าง ๆ ก็เท่านั้น ถ้าหากสมาชิกแต่ละคน สามารถปฏิบัติตัวโดยที่ปราศจาก ความเครียดกังวลที่มีต่อสถานที่แล้ว สิ่งดี ๆ ต่าง ๆ มากมาย ก็พร้อมที่จะเติมเต็มให้กับผู้บำบัด ยาเสพติดได้อย่างดีและเหมาะสม ทั้งหมดคือการเรียนรู้ที่ควรจะเป็น ระหว่างช่วงเวลาการบำบัด จากนั้นผู้นำกลุ่มก็ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามข้อสงสัย จากนั้นก็พูดถึงเนื้อหาโดยคร่าว ในครั้งหน้าของการทำกลุ่มให้การศึกษาเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้เตรียมพร้อมและกลับไปทำความเข้าใจในเบื้องต้น ก่อนที่จะมาพบกันอีกครั้งหน้า จากนั้นผู้นำ กลุ่มได้ ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนใบกรอกความรู้สึก ในการเข้ากลุ่มการศึกษาในครั้งนี้ ก่อนที่จะ นัดพบตามเวลา ครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7

วันที่ 28 มีนาคม 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องทั่วไป พร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยไปเมื่อสัปดาห์ก่อน ๆ โดยคร่าว พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในครั้งที่ 7 เกี่ยวกับ เนื้อหา ในเรื่องของ การประเมินพฤติกรรมตนเอง ในสิ่งที่ตนเองนั้นกระทำ ที่ส่งผลต่อตนเองในด้านของการลดความเครียดที่เกิดขึ้นว่าการกระทำใด ๆ นั้น ส่งผลไปในรูปแบบใดบ้าง และสิ่งใดที่ทำให้ตนเองสามารถที่จะปรับระดับประคองตัวเอง เพื่อใช้ชีวิตประจำวัน อยู่ที่สถานบำบัดได้อย่างถูกต้องและไม่กังวลใจ เมื่ออธิบายถึงรูปแบบของเนื้อหาแล้ว ผู้นำกลุ่ม ได้เลือกสมาชิกกลุ่ม เพื่อสอบถามถึงความเข้าใจ ในเนื้อหาครั้งนี้ ว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และเกิดความเข้าใจตรงกันหรือไม่ เช่น

ผู้นำกลุ่ม: ลองให้ 1-088 พูดถึงการประเมินตนเองจากพฤติกรรมที่กระทำอยู่ ณ ปัจจุบัน ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ฟังและพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน

1-088: โดยปกติแล้ว ผมก็ใช้เวลาในแต่ละวัน ไปตามกฎระเบียบครับ ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ บ้างเวลาว่าง พูดคุยเรื่องทั่วไป และกิจกรรมอื่น ๆ พวกเล่นกีฬาครับ ทั้งหมดนี้ทำให้พวกเราสามารถอยู่ร่วมกันได้ ส่วนใหญ่ในสิ่งที่ผมทำ ก็ได้กับตัวเองครับ ทำ ๆ ไป ก็ทำให้ลืมเรื่องเครียด ๆ ไปได้เยอะ อีกทั้งอยู่ในนี้ยี่งนานก็ยิ่งยอมรับและปรับตัวเองให้ดีกว่าช่วงแรก ๆ

ผู้นำกลุ่ม: ที่ 1-088 พูดมานั้น 1-022 เห็นว่าอย่างไรบ้างครับ

1-022: จริงอย่างที่เพื่อนว่าครับ พวกเราอยู่ร่วมกันด้วยกฎระเบียบ อาจมีหนักบ้าง เบาบ้างก็แล้วแต่เป็นวัน ๆ ไป กิจกรรม รวมถึงกีฬา ทำให้พวกเราผ่อนคลายได้ รู้สึกกังวลต่อสถานที่น้อยลงครับ

ผู้นำกลุ่ม: ขอบคุณ 1-088 กับ 1-022 มากครับ ขอให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้ด้วยครับ (ทุกคนปรบมือ)

จากนั้นเมื่อทุก ๆ คน ได้มีโอกาสพูดถึง พฤติกรรมของตนเองเพื่อ นำไปประเมินคุณค่าที่มีแล้วนั้น ผู้นำกลุ่ม ก็ได้เน้นย้ำในส่วนของความเข้าใจให้กับสมาชิกอีกครั้ง จากนั้น ก็ได้มอบหมายใบงาน กระดาษ A4 ให้กับสมาชิกกลุ่ม ในเรื่องของ การสำรวจพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนั้นได้กลับไปทบทวน เรื่องราวของพฤติกรรมที่ตนเองได้กระทำ เมื่ออยู่ในสถานบำบัดนี้ว่าส่งผลต่อตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ กับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างไร จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนความรู้สึกในการทำกลุ่มครั้งนี้ ลงใน กระดาษความรู้สึก เพื่อเก็บรวบรวมไว้จนครั้งสุดท้าย จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึง การทำกลุ่มในครั้งนี้ เน้นย้ำให้สมาชิกนั้น มุ่งมั่นและตั้งใจที่จะทำกลุ่มหรือใบงานด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา อีกทั้งเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มนั้น ขอให้ เก็บไว้เป็นความลับ อย่างเช่นเคย จากนั้น ก็ได้นัดวันและเวลา ก่อนที่จะปิดการทำกลุ่มในครั้งนี้

ครั้งที่ 8

วันที่ 30 มีนาคม 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

เมื่อถึงเวลาทำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต่างมารวมกัน ณ เวลานั้นนัดหมายไว้ พร้อมกับใบงานที่ได้รับมอบหมายไปในครั้งที่แล้ว หลายคนนั่งทบทวนในสิ่งที่ตนเองนั้นเขียนมา เพราะรู้ว่าในครั้งนี้นั้น สมาชิกกลุ่มทุกคนนั้นต้อง พูดถึงเรื่องราวของตนเอง เหมือนครั้งที่ผ่าน ๆ มา เพราะเป็นรูปแบบของการทำกลุ่มตามเนื้อหา ที่ผู้นำกลุ่มได้อธิบายไว้คร่าว ๆ ในเบื้องต้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนั้นเกิดความเข้าใจ และรับรู้ไปในทางเดียวกัน ในทุก ๆ ครั้ง และในทุก ๆ หัวข้องาน จากนั้น ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม และพูดคุยเรื่องราวทั่วไป สอบถามและหยอกล้อ ด้วยสัมพันธภาพที่เป็นมิตรมากยิ่งขึ้น โดยที่ทุกคน ก็ต่างยิ้มแย้มและมีความสุขที่ได้เข้ามา ร่วมทำกลุ่ม ซึ่งผิดคนแรก ๆ ซึ่งจากที่เคยลองสอบถาม ทุกคนต่างพูดไปเป็นเสียงเดียวกันว่า ผมคิดใจที่ได้ระบายอะไร ๆ ออกมา เหมือนกับพวกผมมีที่พึ่งเวลาที่อยู่ในนี้ อย่างน้อยมันก็ทำให้ผมได้เรียนรู้และรู้จักที่จะทำใจยอมรับในสิ่งที่มันเกิดขึ้นแล้ว นั่นคือคำบอกกล่าวของสมาชิกกลุ่มหลายท่าน จากนั้นผู้นำกลุ่ม ได้ให้สมาชิกอ่านเรื่องของตนเอง และพูดถึงเรื่องราวการประเมินพฤติกรรมตามรูปแบบของแต่ละคนที่เขียนมา เพื่อแลกเปลี่ยนและร่วมกันทำความเข้าใจ เช่น

1-022: ความรู้สึกของผมเปรียบเทียบกับวันแรก ๆ กับทุกวันนี้ต่างกันมาก ทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกแตกต่างกันมากเพราะผมต้องปรับตัววันหนึ่งตื่นเข้ามา ผมก็ตื่นแต่เช้ามาสวดมนต์ ทำให้จิตใจแจ่มใสขึ้น พฤติกรรมของผมรุ่งเรืองมาขึ้นเพราะได้เล่นกิจกรรม เช่น แข่งฟุตบอล ทำให้ร่างกายและสุขภาพแข็งแรงขึ้น และการทำกลุ่มของผมทำให้ผมได้ระบายความเครียดต่าง ๆ นา ๆ ทั้งเรื่องที่นี่และเรื่องที่บ้านเพราะพี่บอย และเพื่อนคอยให้กำลังใจกัน ผมอยากให้เพื่อนที่ยังปรับตัวไม่ได้ กับหลาย ๆ เรื่อง ได้มีโอกาส มาทำกลุ่มแบบพวกผม และมีการเรียนการสอนของครูที่นี่ ก็ทำให้พฤติกรรมและบุคลิกของผมดีขึ้น เป็นต้น แล้วผมก็ได้รับมอบหมายหน้าที่ เป็นหัวหน้ากลุ่ม ซึ่งทำให้ผม ได้กลับบ้านไปผมจะมีความรับผิดชอบมากขึ้น ร่างกายผมจะแข็งแรงขึ้น เพราะที่นี่ ออกกำลังกายทุกวัน และการรู้เวลาทำให้มีระเบียบมากขึ้นครับ กลับบ้านไปแม่ผมต้องภูมิใจแน่ ๆ เลย เพราะที่นี่ทำให้ผมคิดอะไรได้ในหลาย ๆ อย่าง อาจจะทำให้ผมเลิกเกรงและใส่อารมณ์ได้

นั่นคือ เนื้อหาที่ 1-022 ได้กล่าวและเขียนลงมาในใบงาน ซึ่งพูดถึงในเรื่องของการประเมินพฤติกรรมของตนเองว่า ส่งผลไปในทางที่ดีขึ้น สามารถลดความเครียด ถ้าหากได้ร่วมกิจกรรม และร่วมการทำกลุ่ม รู้จักที่จะปฏิบัติตัวให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ลดความกังวลที่เกิดขึ้นกับสถานที่ บำบัดได้ดี มีกำลังใจที่จะเผชิญต่อสิ่งที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังกล่าวถึงความมุ่งหวังเล็ก ๆ ที่จะทำอะไรเพื่อที่แม่ หรือครอบครัว จะได้ภูมิใจ ซึ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ดีและเหมาะสม ช่วยเสริมแรงสร้างพฤติกรรมให้เป็นไปในทางบวกมากยิ่งขึ้น สมาชิกกลุ่มทุกคนได้กล่าวถึงเรื่องการประเมินพฤติกรรม

ของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มได้ช่วยชี้แนะแนวทางและสร้างความเข้าใจในเนื้อหา และสิ่งที่ถูกที่ควร ในพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อให้การกระทำนั้นส่งผลไปในทางบวกกับสมาชิกกลุ่มทุก ๆ คน โดยเป็นไปในทิศทางเดียวกัน หาทางออกร่วมกัน ในการลดความเครียด ที่ทั้งความรู้สึกและอารมณ์นั้นผิดกับตอนแรก ๆ ที่ทุกคนต่างกังวลใจ คิดอะไร และพยายามสร้างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ กับการอยู่ร่วมกันในสถานบำบัด และเมื่อทุกสิ่งเริ่มส่งผลไปในทางบวกแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงได้สรุปถึงเนื้อหาในครั้งนี้ อีกครั้งถึงนํ้าถึง การทำกลุ่มในครั้งนี้ ซึ่งเป็นในเรื่องของการวางแผนให้กับตัวเอง จากนั้นผู้นำกลุ่ม ได้ให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกลงใน ใบกรอกความรู้สึกในการทำกลุ่มครั้งนี้ จากนั้นก็ได้นัดหมายวันและเวลา ในการทำกลุ่มครั้งต่อไป และกล่าวปิดกลุ่ม

ครั้งที่ 9

วันพุธที่ 1 เมษายน 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ในเนื้อหาของการทำงานกลุ่มในครั้งนี้ กล่าวถึงในเรื่องของ การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงให้กับตัวเอง โดยที่ผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความเข้าใจและรับรู้ไปในทิศทางเดียวกัน โดยการให้สมาชิกแต่ละคน ลองพูดถึง เป้าหมายของตนเอง ก่อนที่จะเตรียมพร้อมกระทำในสิ่งที่ตนเองได้วางแผนไว้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของตนเองอันนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เช่น

ผู้นำกลุ่ม: เริ่มจาก 1-063 ให้ลองพูดถึงเป้าหมายของตนเอง ที่เราวางแผนจะทำและไปให้ถึงจุดนั้นที่เราต้องการ

1-063: ผมอยากทำตัวเองให้เป็นคนที่ดีสำหรับพ่อแม่ครับ

ผู้นำกลุ่ม: แล้วการที่เราจะทำดีเพื่อพ่อแม่ แต่เราต้องอยู่ในสถานบำบัดนี้ เราควรต้องทำอย่างไรครับ ถึงจะเรียกว่าทำดีเพื่อพ่อแม่

1-063: ก็ตั้งใจฝึก ตั้งใจเรียนหลักสูตรที่สถานบำบัดนี้ให้ครับ

ผู้นำกลุ่ม: และถ้าเราตั้งใจปฏิบัติแล้วจะส่งผลอย่างไรในสิ่งที่เราวางไว้ครับ

1-063: ทำให้ผมได้รับอะไรดี ๆ ที่ทางสถานบำบัดให้ครับ ถ้าเราทำอย่างตั้งใจ เราก็จะได้อะไรดี ๆ กลับไป ผมถือว่าผมได้ทำเพื่อพ่อแม่ด้วยครับ ไม่เสพยา และอยู่ในนี้ก็ไม่สูบบุหรี่ ด้วย

ผู้นำกลุ่ม: ดีมากครับ 1-063 ขอคุณ 1-063 ด้วยครับ

และเมื่อสมาชิกทุกคนได้พูดถึงเรื่องราวการวางแผนของตนเองเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายแล้วนั้น จากนั้นผู้นำกลุ่มก็ได้กล่าวถึงในเรื่องของการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม โดยกล่าวกับสมาชิกทุกคนว่า เมื่อเราพร้อมที่จะทำให้สิ่งที่ดี เพื่อที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายตามที่เราวางแผนไว้แล้วนั้น ถือเป็นสิ่งที่ดีมากครับ แต่ผมจะให้ทุกคนนั้นกลับไปลองคิดทบทวนและเขียนเรื่องการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองมาในใบงาน ลงในกระดาษ A4 มาอีกครั้ง แล้วเรามาคุยกันในเรื่องของการวางแผนในครั้งหน้า จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามข้อสงสัย และเมื่อไม่มีแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกลงในกระดาษความรู้สึกในสัปดาห์นี้ และได้นัดแนะวันและเวลาในการทำงานกลุ่มครั้งต่อไป จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวปิดกลุ่ม

ครั้งที่ 10

วันที่ 3 เมษายน 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม รวมถึงถามเรื่องของใบงานที่มอบหมายให้สมาชิกกลุ่มนั้น ได้กลับไปทำในเรื่องของ การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งกล่าวนำในส่วนเนื้อหาของ การทำกลุ่มในครั้งนี้ ว่านอกจากการที่เราจะมาพูดถึงเพื่อเน้นย้ำความเข้าใจในเรื่องของ การวางแผน เพื่อการเปลี่ยนแปลงแล้วนั้น ในวันที่เราจะมารวมทุกสิ่งที่เราได้เรียนมาในเนื้อหาตั้งแต่ครั้งที่ 2 มาถึงครั้งที่ 9 และเราจะกล่าวถึงในเรื่อง ทฤษฎีการเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม พูดถึงเรื่องการวางแผน ที่ตนเองได้กลับไปทบทวนและเขียน มาในใบงาน เพื่อช่วยเน้นย้ำและทำความเข้าใจให้สมาชิกกลุ่ม ๆ ได้เรียนรู้ไปในทิศทางเดียวกัน เช่น

ผู้นำกลุ่ม: 1-022 พูดถึงเป้าหมายของตนเองหน่อยครับ

1-022: เป้าหมายที่ผมวางไว้ ผมตั้งใจที่จะปฏิบัติตัวให้ดีขึ้นครับ ทำเพื่อ แม่ และ แฟน ผมอยากออกไปเปิดร้านซอมแอร์ เป็นของตัวเองครับ

ผู้นำกลุ่ม: การที่เราสร้างเป้าหมายไว้นั้น เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นตั้งใจ ให้กับตัวเองว่าจะก้าวไปสู่สิ่งนั้น หรือจุดนั้นให้ได้ แต่ก่อนที่เราจะไปถึงได้ เราต้องหันกลับมา เริ่มต้นจากตัวเองก่อน ใช่มั้ยครับ

1-022: ครับ (ทุกคนร่วมตอบ ครับ)

ผู้นำกลุ่ม: ดั่งนั้นแล้ว 1-022 ลองพูดถึงการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง มาให้เพื่อน ๆ ได้รับฟังและทำความเข้าใจร่วมกันครับ

1-022: ผมก็วางแผนว่าผมจะทำตัวอยู่ที่นี้ให้ดี ไม่ใช่ทำตามกฎที่นี้ไม่ฝืนกฎระเบียบ ในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง เพื่อที่ผมจะได้อยู่ครบ 120 วัน แบบเหน็ดเหนื่อยที่สุด เพื่อที่จะได้กลับไปทำ สิ่งที่ผมคาดหวังครับ และเพื่อสุขภาพร่างกายของตัวเอง เพื่อจะมีความรับผิดชอบและมีวินัย ในตัวผมมากขึ้น เพื่อการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ที่สำคัญเพื่อพ่อแม่ เพื่อแฟนเพื่อนครอบครัว ที่ผมรัก ผมจะตั้งใจทำในสิ่งที่เป็นให้ดีที่สุดครับ เพื่อวันข้างหน้าที่ดีขึ้น

จากนั้นเมื่อสมาชิกพูดถึงการวางแผนของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้สรุปเรื่อง เกี่ยวกับการวางแผนให้เกิดความเข้าใจว่า เราทุกคนวางแผนเพื่อสร้างเป้าหมายให้ตนเอง พอดี เป้าหมาย เรา ก็อยากที่จะทำอะไร เพื่อให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ดั่งนั้นแล้ว การวางแผนจึงเป็น สิ่งที่ดี จากนั้นในการทำกลุ่มครั้งนี้ เป็นการรวบรวม รูปแบบการเรียนรู้ที่ได้แบ่งแยกออกเป็น 4 ด้าน 1) ด้านความต้องการ 2) ด้านการกระทำ 3) ด้านการประเมินพฤติกรรม 4) ด้านการวางแผน ทั้งหมดนี้ เป็นรูปแบบทฤษฎีการเผชิญความจริง เพื่อยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน มุ่งเน้นให้

เห็นถึงการเดินต่อไปข้างหน้าด้วยการยอมรับ และเรียนรู้พฤติกรรมตัวเองเพื่อวางแผนกระทำให้ได้ มาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ ได้อย่างสมบูรณ์ เป็นขั้นตอน จากนั้นเมื่อผู้นำกลุ่มอธิบายถึงสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดเข้าใจร่วมกันแล้ว ก็ได้นำไปงานทุกสัปดาห์มอบให้สมาชิก ได้ทบทวนตนเอง ตั้งแต่สิ่งที่เกิดขึ้นในการทำกลุ่มครั้งแรก เพื่ออ่านทบทวนและเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองเคยบอกว่าต้องการ ในสิ่งที่ทำในการประเมินพฤติกรรม รวมไปถึงการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง ไปสู่เป้าหมาย จากนั้นแล้วผู้นำกลุ่มได้เน้นย้ำ ในเรื่องการลดความเครียดที่เกิดขึ้น ถึงแม้การทำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ผ่อนคลายได้เรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ ได้ลดความเครียดที่เกิดขึ้นในหลาย ๆ ส่วนแล้วนั้น แต่ผู้นำกลุ่มได้กล่าวให้สมาชิกทุกคนได้ฟังว่า ทุกคนมักมีความเครียดความกังวลใจในตัวเองเสมอ ถ้าเราสามารถทำให้มันดีขึ้นได้ ก็ควรที่จะทำให้ดี และดีขึ้นอีก ทุกอย่างจะส่งผลในแง่ดีกับตัวเราเอง ถ้าเรารู้จักที่จะ วางแผนที่จะทำอะไรเพื่อเป้าหมายหรือการเปลี่ยนแปลง การลดความเครียด ที่เราต้องการ และเป็นจุดมุ่งหมายร่วมกันมาแต่เริ่มต้นนั้น ดังนั้นแล้วการมอบหมายงาน เพื่อปฏิบัติตามแนวทางของแต่ละคน ที่ทุกคนได้คิด ได้วางแผน ได้จัดการด้วยตัวเองทั้งหมด โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้แนะ ในส่วนที่สงสัยและไม่ชัดเจน ฉะนั้นความตั้งใจถือเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติ ขอให้ทุกคนคิดและย้ำเสมอว่า ตนเองทำเพื่อเป้าหมายอะไร ทำเพื่อตัวเอง ทำเพื่อพ่อแม่ เพื่อครอบครัวที่รัก ดังนั้นแล้วหากเราสามารถจัดการกับความเครียดเหล่านี้ได้ ลดความกังวลใจต่อสถานบำบัด และเปิดรับกระบวนการที่ทางสถานบำบัดมอบให้ มีสิ่งที่ดี มีความอดทน มีการเรียนรู้มากมาย การเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เราได้ค้นพบแนวทางที่ดีและเหมาะสม อันนำไปสู่การเลิกยาเสพติดได้อย่างสมบูรณ์แบบในวันข้างหน้าแล้วนั้น สมาชิกทุกคนต่างตั้งใจฟังด้วยความมุ่งมั่นและเต็มเปี่ยมไปด้วย การรับฟัง และความตั้งใจอย่างเห็นได้ชัด จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ ให้สมาชิกไปปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การวางแผนเพื่อสร้างเป้าหมาย อันนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการลงมือทำ ในความต้องการ จากนั้นให้สมาชิกอภิปรายความรู้สึกลงมาในการทำกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัย จากนั้นได้นัดวันและเวลาทำกลุ่มในครั้งต่อไป เพื่อติดตามผลการปฏิบัติ

ครั้งที่ 11

วันที่ 5 เมษายน 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งสอบถามถึงความคืบหน้า โดยการให้สมาชิกกลุ่ม พูดถึงสิ่งที่ตนเองกำลังปฏิบัติ และตั้งใจทำเพื่อลดความเครียด โดยใช้ความคาดหวังที่มีเป้าหมายเป็นกำลังใจ ในการปฏิบัติตามแผน ซึ่งของการปฏิบัติตนตามแผน และเน้นย้ำถึงความตั้งใจ ถือเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติ ขอให้ทุกคนคิดและย้ำเสมอว่า ตนเองทำเพื่อเป้าหมายอะไร ทำเพื่อตัวเอง ทำเพื่อพ่อแม่ เพื่อครอบครัวที่รัก ดังนั้นแล้วหากเราสามารถจัดการกับความเครียด เหล่านี้ได้ ลดความกังวลใจต่อสถานบำบัด และเปิดรับกระบวนการที่ทางสถานบำบัดมอบให้ มีสิ่งที่ดี มีความอดทน มีการเรียนรู้มากมาย การเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เราได้ค้นพบแนวทางที่ดี และเหมาะสม อันนำไปสู่การเลิกยาเสพติดได้อย่างสมบูรณ์แบบในวันข้างหน้า เช่น

ผู้นำกลุ่ม: สำหรับช่วงเวลาปฏิบัติตามแผน ช่วงระยะแรก ๆ 1-088 รู้สึกยังไงบ้างครับ

1-088: ผมก็ยอมรับความจริงเกี่ยวกับช่วงเวลาที่อยู่ที่นี่ครับ ผมก็ยังคิดถึงลูกสาวและครอบครัว

ผู้นำกลุ่ม: แล้วสิ่งที่เราทำเพื่อลดความเครียดในระหว่างอยู่ที่นี่เป็นยังไงบ้างครับ

1-088: ดีขึ้นครับ ผมเครียดน้อยลงมาก เพราะผมเต็มใจที่จะร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางสถานบำบัด ถึงมีหนักบ้าง เบาบ้าง ก็ไม่เป็นไรครับ มันก็ทำให้ลืมเรื่องเครียด ๆ ไปได้เยอะครับ ถ้าไม่มานั่งกังวลกับมัน

ผู้นำกลุ่ม: ดีมากครับ ทำต่อไปนะครับทำตามแผนที่ตัวเองวางไว้ ตั้งใจลดความเครียดให้กับตัวเองมาก ๆ

1-088: ครับผม

จากนั้นเมื่อสมาชิกได้พูดถึงแบบแผนการปฏิบัติตน ระหว่างเวลาที่ มอบหมายงานให้ปฏิบัติแล้วนั้น สมาชิกได้อะไรจากสิ่งที่ตนเองได้ทำบ้าง รู้สึกอย่างไร กับสิ่งที่ตนเองสามารถปรับเปลี่ยนขึ้นมาให้เป็นสิ่งที่ดีสำหรับตนเองได้ รวมทั้งส่งผลความภาคภูมิใจไปสู่พ่อแม่ และครอบครัว ว่าเราสามารถอยู่ที่สถานบำบัดนี้ด้วยความสุข และคิดในแง่บวก เพื่อให้ส่งผลกระทบต่อกระบวนการความคิด เพื่อลดความเครียดของตนเองที่เกิดขึ้น อีกทั้งระยะเวลาช่วยให้ได้เห็นรูปแบบต่าง ๆ ของการฝึกปฏิบัติ เพื่อเลิกยาเสพติด ว่ามีทั้งความลำบาก ทั้งความสุข ความรู้ ทั้งมิตรภาพมากมายในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังนั้นแล้ว ความคิดกังวลซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ที่ในวันแรก ต่างคนต่างมา ต่างสร้างจินตนาการความคิดในแง่ลบมากมายให้กับตัวเองจนไม่สามารถที่จะเปิดรับกระบวนการใด ๆ ของทางสถานฝึกบำบัดยาเสพติดแห่งนี้ได้เลย และเมื่อสมาชิกกลุ่ม มีโอกาสได้เข้าร่วมกระบวนการทำกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดให้ผู้เสพสารเสพติด

แล้วนั้น ส่งผลในทางที่ดีให้กับตนเองมากขึ้นในทางที่ดี ทำให้ทุกคนได้ยิ้มแย้มได้ มีความสุขกับการทำกลุ่ม กัยการมีเป้าหมายมีความต้องการ ที่มีความมุ่งมั่นอยู่ในใจเต็มเปี่ยมในตอนนี และขอให้สมาชิกทุกคนตั้งใจทำในสิ่งที่ตนวางแผนไว้ อย่างเช่นเคยเหมือนช่วงเวลาที่ผ่านมา ที่มอบหมายให้ฝึกปฏิบัติ จากนั้นกล่าวถึงการทำกลุ่มในครั้งสุดท้าย เพื่อเป็นการทดสอบถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละคน ว่ามีมากน้อยเพียงใด และเป็นการสรุปถึงผลปฏิบัติทุกอย่าง ตั้งแต่เริ่มทำกลุ่มว่าเราได้อะไร ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มยังกล่าวชื่นชมสมาชิก พร้อมทั้งมีของฝากเป็นขนมเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติ และเสริมแรงในด้านของความตั้งใจ มุ่งมั่นว่ายังมี ใครอีกหลาย ๆ คน ที่มองเห็นการกระทำของเราในทางที่ดี และถึงแม้จะไม่มีใครได้เห็นถึงสิ่งที่เราทำดี ตัวเรารู้แก่ตัวเราดี ว่าเราทำมันอย่างตั้งใจแล้วหรือยัง จากนั้นให้สมาชิกเขียนความรู้สึกลงในใบกรอกความรู้สึกเหมือนทุก ๆ ครั้ง จากนั้นก็เปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัย และเน้นย้ำถึงการปฏิบัติตามแผนต่อไป และผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม

ครั้งที่ 12

วันที่ 7 เมษายน 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ครั้งนี้เป็นการสรุปการทำกลุ่มครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มได้ไล่เรียงเรื่องราวต่าง ๆ ตั้งแต่วันแรก รวมถึงสร้างบรรยากาศพูดคุยที่เป็นกันเอง พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียด และสอบถามถึงผลที่ สมาชิกกลุ่มคิดว่า เกิดขึ้นในด้านดีหรือไม่ดีกับตนเอง ทุกคนต่างคิดไปในทางเดียวกันว่า การทำกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดนั้น สามารถแบ่งเบาความกังวลใจให้กับพวกเราได้มาก กิจกรรม รวมถึงไปงาน ที่ทำให้เราได้ระบายออกมาในรูปแบบของการเขียน เพื่อปลดปล่อยความกดดันต่าง ๆ ออกมา รวมทั้งการพูดคุยภายในกลุ่มซึ่ง สมาชิกกลุ่มทุกคนนั้นต่างมีข้อตกลงกันว่า จะร่วมกันเก็บเป็นความลับ ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มจึงกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกภายใน แต่ละด้าน ความกังวลในชีวิต การเป็นอยู่ ความกังวลในเรื่องภายนอก เหล่านี้แสดงให้เห็นถึง การทำกลุ่มที่สมบูรณ์แบบ ที่ทุกคนร่วมด้วยช่วยกันนำเสนอความคิดเห็น รวมไปถึงช่วยกันวางแผนแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเอง และผู้อื่นซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มทดลองร่วมกัน ในการทำกลุ่มครั้งสุดท้ายนี้ ผู้นำกลุ่มเรียนขออนุญาต สมาชิกกลุ่มเพื่อทำการเก็บข้อมูล เป็นการบันทึกวิดีโอไว้ เพื่อนำไปทบทวนและเป็นส่วนหนึ่ง ในข้อมูลการทำงานวิจัย แล้วเพื่อนำไปสร้างประโยชน์ในส่วนของเนื้อหาให้กับ เนื้อหาวิชางานวิจัยต่อไป ทั้งนี้เมื่อใช้ข้อมูลเกี่ยวกับวิดีโอที่บ้านทักไปแล้วนั้น จนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ผู้นำกลุ่มก็จะลบ และทำลายข้อมูลโดยทั้งสิ้นเพื่อมิให้เกิดผลย้อนหลัง ในเรื่องใด ๆ ที่จะส่งผลเสียให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยทั้งสิ้น ในบรรยากาศของการบันทึกวิดีโอ นั้น ทุกคนต่างเกร็งและแสดงท่าทีก่อกวนให้เห็น แต่สมาชิกทุกคนก็แสดงความเป็นตัวเองออกมาให้เห็นได้เด่นชัด บางคนมีความกล้าแสดงออก สามารถบอกเล่าเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำกลุ่มได้อย่างดี ได้บอกถึงเป้าหมายจากการวางแผน และการลงมือทำเพื่อไปสู่เป้าหมาย การลดความเครียดที่มี ได้อย่างดี หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และหาข้อสรุปร่วมกันถึงผลดีที่เกิดขึ้นในการทำกลุ่มแล้วนั้น ว่าตนเองได้อะไรไปบ้าง เช่น

ผู้นำกลุ่ม: 1-022 มีการวางแผนเพื่อตัวและสามารถปฏิบัติตามแผนได้ดีมากน้อยแค่ไหนครับ

1-022: ผมก็วางแผนว่าผมจะทำตัวอยู่ที่นี่ได้ดีและไม่คือทำตามกฎที่นี่ ไม่ฝืนกฎระเบียบ เพื่อที่ผมจะได้อยู่ครบ 120 วัน เพื่อปรับเปลี่ยนตัวเองครับ ร่างกายของเราก็แข็งแรงขึ้น มีสมาธิ สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายดีขึ้นครับ พอเราเปิดใจรับแล้ว อะไรดี ๆ ก็ตามมา ถึงจะมีข้อกังวลเกิดขึ้นบ้างก็ตาม

ผู้นำกลุ่ม: 1-022 แล้วคิดว่าความเครียดกังวลที่เกิดขึ้นกับเรานั้น ถ้าวัดเป็นตัวเลข 1-10 ในกรณี 10 คือเครียดมากที่สุด ตอนแรกที่เข้ามาในสถานบำบัด ณ วันนี้ เมื่อเรามีโอกาสเข้ามาทำ

กลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดให้กับตัวเองแล้วนั้น 1-022 จะให้ความเครียดของตัวเองที่ลดลงอยู่ในระดับใดครับ

1-022: สำหรับผม ผมว่า ให้มันอยู่ในระดับ 5 ครับ

ผู้นำกลุ่ม: แสดงว่าการทำกลุ่มนี้ ส่งผลดีกับคุณครั้งต่อครั้งเลยใช่เปล่าครับ

1-022: ใช่ครับ ผมเครียดน้อยลงมาก

ผู้นำกลุ่ม: ขอบคุณ 1-022 ด้วยครับ

จากนั้นเมื่อผู้นำกลุ่มได้สรุปเนื้อหาและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ถามถึงข้อสงสัยของตนเองแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มจึงย้อนไปถึงเรื่องของการทำแบบสอบถามให้ครั้งแรก และทบทวนถึงความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน ที่จัดได้ว่า 10 คนในสมาชิกกลุ่มนี้ อยู่ในระดับมาก ขึ้นไป กับความเครียดที่เกิดขึ้นต่อสถานที่ ในช่วงระยะเวลาแรก ๆ นั้น ที่นี้เรามาพูดถึงการทำแบบวัดหลังจากการทำกลุ่มว่าทุก ๆ คน มีความเครียดลดลงในด้านต่าง ๆ โดยรวม จะออกมามีผลคะแนนดีขึ้นเล็กน้อย เพียงใด จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบแบบสอบถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำ รวมทั้งเรียกพบกลุ่มควบคุมที่ได้คัดแยกไว้ในตอนแรก เพื่อทำแบบสอบถามโดยพร้อมกัน เพื่อนำผลคะแนนมาเปรียบเทียบและวัดผล ในช่วงสุดท้ายของการทำกลุ่ม รวมถึงนัดแนะวันเวลา เพื่อทำแบบสอบถามร่วมกันอีกครั้ง ในสัปดาห์อื่น ๆ เพื่อเป็นการวัดผลซ้ำอีกครั้ง เกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้น ต่อสถานบำบัดว่ามีมากหรือน้อยแค่ไหน เมื่อสมาชิกเข้าใจร่วมกันแล้วจากนั้น ผู้นำกลุ่ม ได้ให้สมาชิกกลุ่มกรอกใบความรู้สึกในการทำกลุ่มครั้งสุดท้าย รวมถึงนำใบความรู้สึกที่รวบรวมไว้ มาแจกให้สมาชิกนำของตนเองไปดูว่า ตั้งแต่ครั้งแรกจนครั้งสุดท้าย มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ในทางที่ดีขึ้น เมื่อสมาชิกได้อ่านแล้ว ทุกคนต่างเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองในทางที่ดีขึ้น ต่างคนต่างพึงพอใจในกิจกรรมครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวปิดการทำกลุ่ม

ครั้งที่ 13

วันที่ 21 เมษายน 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ในครั้งที่ 13 นี้ เป็นการติดตามผลในระยะติดตามผล โดยการให้สมาชิกกลุ่มทำแบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลสมาชิก ว่ายังคงสามารถ ปฏิบัติตามแผนการของตนเอง ได้ดี และเพื่อเป็นการเก็บ ข้อมูลในระยะติดตามผล

ภาคผนวก ง

- เอกสารขอสังเกตการณ์เพื่อหากลุ่มตัวอย่าง
- สำเนาแบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- สำเนาใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อวิจัย

เอกสารขอสังเกตการณ์เพื่อหากลุ่มตัวอย่าง



ที่ ศธ ๖๖๒๑.๕/๘๒๖

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสังเกตการณ์เพื่อหากลุ่มตัวอย่าง

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวิวิฒพลเมือง กองทัพเรือ ๓

ด้วยภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้เปิดสอนวิชา ๕๑๖๖๔๔ : Thesis ให้แก่นิสิตปริญญาโท ชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา โดยมีคณาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนการสอน ซึ่งในวิชาดังกล่าว นิสิตได้รับมอบหมายให้ดำเนินการ ค้นหากลุ่มตัวอย่างเพื่อนำมาหาหัวข้อในการทำวิทยานิพนธ์ โดย นายประเมษฐ์ นาวิธรรม นิสิตปริญญาโท ชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มีความสนใจแต่แรกเริ่มที่จะศึกษาปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเสพติด ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่นิสิตมีความสนใจเป็นอย่างยิ่ง นั้น คือ กลุ่มเยาวชนที่เข้ารับการบำบัดตามกระบวนการฟื้นฟูเยาวชนให้พ้นจากภัยยาเสพติด ณ โรงเรียนวิวิฒพลเมืองกองทัพเรือ ๓ ที่ทางนิสิตได้หาข้อมูลเบื้องต้น จากการสืบค้นข้อมูลทางเว็บไซต์ <http://www.artillery-marines.mi.th> และได้สังเกตเห็นถึงคุณภาพการจัดการตามกระบวนการต่าง ๆ ของทางโรงเรียนวิวิฒพลเมืองกองทัพเรือ ๓ จึงเกิดความสนใจที่จะหาแนวทางร่วมมือและพัฒนาเยาวชน ในแนวทางของการให้การปรึกษา ทางด้านจิตวิทยา เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะส่งเสริมให้เยาวชนนั้น รู้จักที่จะตระหนักถึงอนาคตที่ดีของตนเองและกลับตัวกลับใจมาเป็นเยาวชนที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกครั้ง อีกทั้งยังใช้โอกาสที่มีของนิสิตนี้ ที่ทางโรงเรียนวิวิฒพลเมืองกองทัพเรือ ๓ นั้นมอบให้เป็นโอกาสให้นิสิตได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือเยาวชน ในทางใดทางหนึ่งตามกระบวนการ ในช่วงเวลาที่นิสิตได้มีโอกาสเข้าไปเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ ด้านการปฏิบัติงานช่วยเหลือสังคม ในด้านจิตสาธารณะเป็นสำคัญ ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘ แบ่งเป็นอาทิตย์ละ ๒ วัน/ วันละ ๒ - ๓ ชั่วโมง โดยประมาณ (ตามวันเวลาและเงื่อนไขที่ทางโรงเรียนกำหนด) รวมระยะเวลาทั้งสิ้น ๘ วัน เพื่อที่นิสิตจะได้มีโอกาสพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเยาวชนที่เข้ารับการบำบัด และนำมาหาหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับเยาวชนผู้ติดยาเสพติด ให้มีโอกาสดูแลและกลับมาเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพของสังคมอีกครั้งในวันข้างหน้า

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านผู้อำนวยการ และต้องกราบขอพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธีร อนุศาสนนันท์)
หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด
ของผู้ติดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีน

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY
ON STRESS OF AMPHETAMINE

๒. ชื่อนิสิต นายปรเมษฐ์ นาวันธรรม

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๖๙๒๐๕๖๔ สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๔.....เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



ที่ ศธ ๒๒๓๘/๔๐๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวิวิฒนพลเมืองกอล์ฟเรือ ๓

ด้วย นายปรเมษฐ์ นาวินธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภท แอมเฟตามีน" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ เป็นประธานกรรมการ ควบคุมวิทยานิพนธ์ ขณะนี้ อยู่ระหว่างการดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในกรณีนี้ เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ ดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาต ให้นำนิสิตเก็บข้อมูลกับบุคลากรในสถาบันเพื่อทำวิทยานิพนธ์

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้มีมติได้ขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานคณบดี คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๐๔๓


Ethic 04



ใบอนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นายปรเมษฐ์ นาวิธรรม นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของ
การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน” โดยมี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัย
ดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาต
ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

ลงนาม นางเอก 
(กมลทิกร มินดี)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดจันทรมงคลเมือง กอ.ทัพเรือ ๗
วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๐
ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)

ที่ ๕๓ / ๒๕๖๐



โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ ๓
หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน
อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
๒๐๑๘๐

มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง การใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

อ้างถึง หนังสือคณะกรรมการ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ ศธ ๖๒๑๘/๘๐๖ ลง ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

ตามอ้างถึงโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ ๓ อนุญาตให้นายประเมษฐ์ นาวิธรรม ใช้ชื่อสถาบัน และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน" พร้อมกันนี้ได้แนบใบอนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยมาด้วยแล้ว

จึงเสนอมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

นาวาเอก

(วุฒิไกร บันดี)

ผู้อำนวยการโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ ๓

กำลังพลและธุรการฯ

โทร ๐๖ - ๓๒๑๒ - ๖๗๐๓

โทรสาร ๐ - ๓๘๔๓ - ๘๔๕๗ ต่อ ๖๔๑๒๓

ภาคผนวก จ

- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
- สำเนาใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว๐๖๕

วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล

ด้วย นายประเมษฐ์ นาวิธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ สิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๖๘ วันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ

ด้วย นายปรเมษฐ์ นาวิธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ ๒๒๑๘/๒๕๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๘ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๓

๑๑ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน แพทย์หญิงวัลลดา ปุ่นพริกวิวัฒน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายประเมษฐ์ นาวิธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการปรึกษา
กลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน" ในความควบคุมดูแล
ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิอาทิพย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

/๗๐๘

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๒๒๕๓
ผู้วิจัยโทร ๐๘-๐๒๒๙-๐๕๐๔

นาง _____
วันที่ _____
นาง _____



สำเนา บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๑ ๖๔ วันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐
เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาดังแนบ)

ด้วย นายปรเมษฐ์ นาวิธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุมัติโครงการจากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

100
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

วาง.....
พิมพ์.....
ตรวจ.....

35-13

สำเนาตั้งแนบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ



ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

ชื่อนิติช/Name นาย ปรมณัฐ นาวันธรรม รหัสประจำตัว/ID.No 56920564
 หลักสูตร/Program วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา/Major จิตวิทยาการปรึกษา
 ภาคปกติ/ Ordinary program ภาคพิเศษ/Special program
 ประเภทของงานวิจัย / Research Design
 เชิงปริมาณ/Quantitative การวิจัยเชิงทดลอง / experimental research ผสมผสาน/Mixed-method
 ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีความจริงต่อความเครียดของผู้ติดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีน
 Thesis title (in Thai)
 ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) The Effects of Group Reality Therapy on Stress of Amphetamine
 Thesis title (in English)
 วันที่สอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์/date of proposal presentation 17 ตุลาคม 2559
 วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์/date of revision proposal submission 21 พฤษภาคม 2559

ใบรับรองฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อนิติช/student name) นาย ปรมณัฐ นาวันธรรม
 ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยและปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่
 20 มกราคม ๒๕๖๐ โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้ (List of experts are as below)

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ
3. แพทย์หญิงจรัสลา ปุณฺชกรวิวัฒน์

อาจารย์ที่ปรึกษา
 Major advisor (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)
 วันที่/date 5. 0. 4. 60

หมายเหตุ

แนบเอกสาร : สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
 Attachment : Copy of letter for examining the validity of the research instrument

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--|--|
| 1. แพทย์หญิงวัลลดา ปุณศรีวิวัฒน์ | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ | อาจารย์ประจำภาควิชาบัณฑิตศึกษานานาชาติ
และทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล | หัวหน้าสาขาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
มหาวิทยาลัยบูรพา |

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายปรเมษฐ์ นาวินธรรม
วัน เดือน ปีเกิด	6 สิงหาคม พ.ศ. 2528
สถานที่เกิด	อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	38/5 หมู่ 1 ตำบลพลูดาวหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2556-ปัจจุบัน	ประกอบธุรกิจส่วนตัว
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2555	วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) มหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. 2560	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา